

# Gruppenstundenplan

**Ab 01.12.2018**

Beginn	Ende	Bezeichnung	Art des Kurses
<b>Montag</b>			
10:15	11:05	Rückenfit	gesund bewegter Rücken
11:15	12:00	Mobilitätsgymnastik	Mehr Mobilität und Gelenkigkeit
17:30	18:00	Sexy Bauch	Eigenkörper, Suspension Trainer, uvm....
18:00	18:50	Anti Aging	Makeup unter der Haut = Muskelaufbau und Bodyforming
<b>Dienstag</b>			
09:15	10:05	Rückenfit	gesund bewegter Rücken
10:15	11:05	Funktionelles Training	vorbeugen ist besser als heilen
17:30	18:20	Rückenfit	gesund bewegter Rücken
18:30	19:20	Prime 4	Training of the Day - funktionelles Training
19:20	19:45	Myofascial Release	Verspannungen/Verklebungen lösen
<b>Mittwoch</b>			
10:15	11:05	Cardio	HerzKreislauftraining leicht gemacht
11:15	12:00	Mobilitätsgymnastik	Mehr Mobilität und Gelenkigkeit
17:30	18:20	Sypoba Basic	System, Power in Balance
18:30	19:00	Styria HIIT	Herz Kreislauftraining - Werde und bleib fit in 30 min!
19:00	19:30	Bauch muss weg	Eigenkörper, Suspension Trainer, uvm....
<b>Donnerstag</b>			
09:15	10:05	Balance	trainiere Gleichgewicht und Standfestigkeit
10:15	11:05	Yoga	Meditation und kräftigende Entspannung
18:00	18:45	Cardio	Herz Kreislauftraining leicht gemacht
19:00	19:50	Yoga	Meditation und kräftigende Entspannung
<b>Freitag</b>			
10:15	11:05	Anti Aging	Jungbleiben mit Tiefenkräftigung
11:15	12:05	Pound®	Drumstick Action
<b>Samstag's im Wechsel / Start: Zumba + Bewegter Rücken am 01.12.2018</b>			
*10:00	10:50	Latin Moves	Choreo Latin music
*11:00	11:50	Pound®	Drumstick Action
10:00	10:50	Zumba	Spaß, Tanz und Bewegung
11:00	11:50	Bewegter Rücken	fließend harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik. Eine moderne und zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings
<b>Sonntag</b>			
10:15	11:05	Zumba	Spaß, Tanz und Bewegung
11:15	12:05	Bewegter Rücken	fließend harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik. Eine moderne und zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings
Alle angeführten Stunden sind im Styria G´und Pass "ganztags" inkludiert			
grün hinterlegte Stunden sind im Styria G´und Pass "halbtags" inkludiert.			
 <b>Styriatraining - Wohnparkstraße 1, 1230 Wien</b> E-Mail: <a href="mailto:office@styriatraining.at">office@styriatraining.at</a> / Tel.: 01 662 13 12 HP: <a href="http://www.styriatraining.at">www.styriatraining.at</a>			