

Gruppenstundenplan

gültig mit 04.02.2019

Beginn	Ende	Bezeichnung	Art des Kurses
Montag			
10:15	11:05	Rückenfit	gesund bewegter Rücken
11:15	12:05	Hatha Yoga	Meditation und kräftigende Entspannung
17:30	18:00	Bauch muss weg	Eigenkörper, Suspension Trainer, uvm....
18:00	18:50	Anti Aging	Makeup unter der Haut = Muskelaufbau und Bodyforming
Dienstag			
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
Mittwoch			
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....
Donnerstag			
09:15	10:05	Balance	trainiere Gleichgewicht und Standfestigkeit
10:15	11:05	Qi Gong	Im Fluss der Bewegung
18:00	18:45	Cardio	Herz Kreislauftraining leicht gemacht
19:00	19:50	Hatha Yoga	Meditation und kräftigende Entspannung
Freitag			
10:15	11:05	Anti Aging	Jungbleiben mit Tiefenkräftigung
11:15	12:05	Pound®	Drumstick Action
Samstag im Wechsel / bitte tagesaktuellen Stundenplan beachten!			
*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
Sonntag			
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´ sund Pass "ganztags" inkludiert			
grün hinterlegte Stunden sind im Styria G´ sund Pass "halbtags" inkludiert.			
 Styriatraining - Wohnparkstraße 1, 1230 Wien E-Mail: office@styriatraining.at / Tel.: 01 662 13 12 HP: www.styriatraining.at			