

# Kursprogramm

# ab dem 14.09.2020



www.StyriaTraining.at

Beginn	Ende	Bezeichnung	Art des Kurses
<b>Montag</b>			
10:15	11:05	Rückenfit	gesund bewegter Rücken
11:15	12:15	Hatha Yoga	Meditation und kräftigende Entspannung
17:30	17:50	Core	Stärke deine Körpermitte
18:00	18:50	BBP	Bauch-Beine-Po
19:00	19:45	Jumping Fitness	Full Cardio / verbrenne Kalorien mit cooler Musik
<b>Dienstag</b>			
09:00	09:50	Rückenfit	gesund bewegter Rücken
10:00	10:50	Funktionelles Training	vorbeugen ist besser als heilen
11:00	11:30	Stretching	Mehr Mobilität und Gelenkigkeit
17:30	18:20	Rückenfit	gesund bewegter Rücken
18:30	19:20	Funktionelles Training	vorbeugen ist besser als heilen
<b>Mittwoch</b>			
10:15	11:00	Cardio	HerzKreislauftraining leicht gemacht
11:10	11:35	Anti Aging	Jung bleiben mit Tiefenkräftigung
11:45	12:15	Mobilitätsgymnastik	Mehr Mobilität und Gelenkigkeit
17:30	18:20	Sypoba Basic	System, Power in Balance
18:30	19:20	LesMills BODYPUMP	Ganzkörper Workout
19:30	20:20	LesMills BODYBALANCE	Das Beste aus Yoga, Tai Chi und Pilates
<b>Donnerstag</b>			
09:00	09:50	Balance	trainiere Gleichgewicht und Standfestigkeit
10:00	10:50	Qi Gong	Im Fluss der Bewegung
11:00	11:30	Stretching	Mehr Mobilität und Gelenkigkeit
17:30	17:50	Core	Stärke deine Körpermitte
18:00	18:50	Prime4	Training of the day
19:00	20:00	Hatha Yoga	Meditation und kräftigende Entspannung
<b>Freitag</b>			
10:15	11:00	Cardio	HerzKreislauftraining leicht gemacht
11:10	11:35	Anti Aging	Jung bleiben mit Tiefenkräftigung
11:45	12:15	Mobilitätsgymnastik	Mehr Mobilität und Gelenkigkeit
16:00	17:20	G´ sund und Vital	Workshops von Gastreferenten (Termine beachten)
17:45	18:30	Jumping Fitness	Full Cardio / verbrenne Kalorien mit cooler Musik
<b>Samstag</b>			
10:00	11:00	LesMills BODYPUMP	Ganzkörper Workout
11:15	12:05	LesMills BODYBALANCE	Das Beste aus Yoga, Tai Chi und Pilates
<b>Sonntag</b>			
10:00	10:50	Zumba	Spaß, Tanz und Bewegung
11:00	11:50	Rückenfit	gesund bewegter Rücken

**Reserviere deinen Platz zu deinem Lieblingskurs.**

(Über die e-fit App kannst du ganz leicht deine Kurse buchen und verwalten. Die Zugangsdaten erhältst du bei uns im Studio)