

Wir starten wieder mit unserem Sportprogramm

Ab dem 18.5. Starten wir Outdoor mit unserem Sportprogramm. Berechtig an der Teilnahme sind alle jene TeilnehmerInnen die ein Sportangebot des Frühjahressemester gebucht haben.

ACHTUNG eine **Voranmeldung** für das jeweilige Sportangebot ist **unbedingt notwendig** und ist für jeden Tag separat zu erledigen. Da pro Einheit nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern zugelassen ist.

Wir starten unter anderem mit folgenden Angeboten:
(Das gesamte Angebot ist auf unserer Homepage ersichtlich)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag						
8.30	Wirbelsäulengymnastik A01b 08.30-09.20 Sabine Schlee		Faszientraining A92 08.30-09.20 Uhr Sabine Schlee		Beckenbodentraining für Frauen A60 08.30-09.20 Sabine Schlee							
8.45												
9.00												
9.15	Wirbelsäulengymnastik A01 09.30-10.20 Sabine Schlee		Wirbelsäulengymnastik A11b 09.30-10.20 Sabine Schlee		Wirbelsäulengymnastik A05 09.30-10.20 Sabine Schlee	Zumba® A81 09.30-10.20 Annick Danner						
9.30												
9.45												
10.00	Faszientraining A86 10.30-11.20 Sabine Schlee	Golden Girls Dance A46 10.30-11.20 Petra Blazova	Wirbelsäulengymnastik A11 10.30-11.20 Sabine Schlee	Reine Männersache A15 10.15-11.20 Nathalie Maibach	Faszientraining A93 10.30-11.20 Sabine Schlee							
10.15												
10.30												
10.45												
11.00			Beckenbodentraining für Frauen A57 11.30-12.20 Sabine Schlee	Reine Männersache A15b 11.30-12.35 Nathalie Maibach								
11.15												
11.30												
11.45												
12.00												
12.15		Wirbelsäulengymnastik A02 14.15-15.05 Brigitte Authried										
12.30												
14.15												
14.30												
14.45												
15.00						Sonntag						
15.15												
16.30							Yogilates SP44 17.00-17.50 Ivi Stojkovic	Gymnastik A17 17.00-17.50 Stefanie Wagner	Yoga A61 16.45-17.35 Lea Stiller	Wirbelsäulegymn. A04 17.15-18.15 Regine Forchtner-Hengl	HipHop A39 16.30-17.20 Sabrina Mick	
16.45												
17.00												
17.15	Zirkeltraining SP22 18.00-19.15 Anna Billa	Salsation SP42 18.00-18.50 Lucia Galkova	Pilates A09 18.00-18.50 Stefanie Wagner	Step-Aerobic A66 17.30-18.20 Sabine Gerard	Yoga m. Rückenfit SP43 18.00-18.50 Roswitha Perfahl	Faszientraining A89 18.00-18.50 Elisabeth Dögl	Body-forming A87 18.00-19.00 Anna Billa	Bauchtanz A19 17.30-18.30 Keynaz Shahbandi	Country - Linedance A23 17.30-18.30 Tina+Gerhard Deinlein			
17.30												
17.45	Bodyforming A12 19.30-20.30 Anna Billa		Pilates A09b 19.00-19.50 Stefanie Wagner	Body-forming A74 18.30-19.20 Sabine Gerard	Rock the Billy A94 19.00-19.50 Susy Trautenberg	Power and Fun A06 19.00-19.50 Elisabeth Dögl	Step-Aerobic A10 18.30-19.30 Regine Forchtner-Hengl					
18.00												
18.15												
18.30												
18.45												
19.00												
19.15												
19.30												
19.45												
20.00												
20.15												
20.30												

Stockbahn

Soccercourt

Outdoor-Gymnastikplatz