

Samstag 9.4.2016												
Zeit	GR1		GR2		GR3		GR4		GR5		GR6	
<b>16.00-16.35 Uhr</b>	Ernährungspraxis (Andrea Brenner)	R3	Alltagswork-out (Sylvia Winter)		Spiraldynamik (Irmis Kaindl) Ausgleichsübungen am AP	R4	<b>Krafttraining</b> (Fritz Gerhager)	R1	Bewegungsmotivation nach ZRM (Susanne Rosenegger)	R2	<b>Facien-training</b> mit Blackroll (Stefan Zukuhlen))	Gym
<b>16.45-17.20 Uhr</b>	Spiraldynamik (Irmis Kaindl) Ausgleichsübungen am AP	R4	Ernährungspraxis (Andrea Brenner)	R3	Alltagswork-out (Sylvia Winter)		Bewegungsmotivation nach ZRM (Susanne Rosenegger)	R2	<b>Facien-training</b> mit Blackroll (Stefan Zukuhlen))	Gym	<b>Krafttraining</b> (Fritz Gerhager)	R1
<b>17.30-18.05 Uhr</b>	Alltagswork-out (Sylvia Winter)		Spiraldynamik (Irmis Kaindl) Ausgleichsübungen am AP	R4	Ernährungspraxis (Andrea Brenner)	R3	<b>Facien-training</b> mit Blackroll (Stefan Zukuhlen))	Gym	Krafttraining (Fritz Gerhager)	R1	Bewegungsmotivation nach ZRM (Susanne Rosenegger)	R2