

# BEDIENSTETENSSPORT-PROGRAMM | WISE 18/19

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	10.30 – 12.20 UHR BEWEGUNGSPAUSE (5–8) (JE 20 MIN.)	11.15 – 12.15 UHR VINYASA YOGA IN BALANCE		8.15 – 9.15 UHR RÜCKENFITNESS	
11 – 12 UHR JOBGYMNASTIK	11.45 – 12.45 UHR VINYASA YOGA (2)	12 – 13 UHR YOGA* (ENGLISCHSPRACHIG)	10.45 – 12.15 UHR DANZAMANIA TÄNZERISCHES KÖRPERTRAINING	10 – 11 UHR AROHA® + KAHA®	
12 – 13.50 UHR BEWEGUNGSPAUSE (1–4) (JE 20 MIN.)	12.15 – 13.15 UHR LAUFEN (1)	12.15 – 13.15 UHR NORDIC WALKING	12.15 – 13.15 UHR LAUFEN (2)		
	12.45 – 13.45 UHR ACHTSAME AUSZEIT	12.15 – 13.15 UHR SILENT PILATES	13.30 – 14.30 UHR ENTSPANNUNGS- TRAINING STRESS LASS NACH		
15.30 – 16.30 UHR VINYASA YOGA (1)	13.15 – 14.15 UHR INDOOR CYCLING	13.15 – 14.15 UHR MÄNNER PILATES	15.30 – 16.30 UHR CORE POWER YOGA		
	16.30 – 18 UHR TAI CHI - YANG STIL	15 – 16.30 UHR BODY MOVEMENTS, BEWEGUNG & FITNESS	16 – 18 UHR VOLLEYBALL**		
		20 – 22 UHR FUSSBALL**			

**ERSTMALIG  
DIESES JAHR:**  
Schneesportreise  
auf die Hubertusalm/  
Flachauwinkl  
**9. – 16. FEBRUAR  
2019**

Generell: Veranstaltungsort Studio 21, wenn nicht anders erwähnt | \*Ort: Rotes Feld, Raum 041 | \*\*Ort: Campushalle