



FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER

Kursplan

ab 19. Oktober 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
GANZKÖRPER TRAINING 8.00 - 8.50	MOBILITÄTSTRaining + DEHNEN 9.00 - 10.30	LEICHTES BAUCH-BEIN-PO 9.00 - 10.00	MINI - BANDTRAINING 9.00 - 10.00	
LANGSAMES GANZKÖRPER TRAINING 9.00 - 09.50		RÜCKENFIT 9.00 - 10.00		
DEHNEN 10.00 - 11.00				
FASZIEN TRAINING 10.00 - 11.00				
langsames GANZKÖRPER TRAINING 17.30 - 18.20				
		HIIT TRAINING 17.30 - 18.30	HIIT TRAINING 17.30 - 18.30	GANZKÖRPER TRAINING 17.30 - 18.20
		WORKOUT 17.30 - 18.30	FUNCTIONAL TRAINING 18.30 - 19.30	HIIT TRAINING 17.30 - 18.20
		GANZKÖRPER TRAINING 18.30 - 19.20	RÜCKENFIT 18.30 - 19.30	DEHNEN 18.30 - 19.30
	TRX 19.30 - 20.30	DEHNEN 19.30 - 20.30	YOGA 19.30 - 20.30	FASZIEN TRAINING 18.30 - 19.30
		BAUCH-BEIN-PO 18.30 - 19.20		
		DEHNEN 19.30 - 20.30		

Für den Zeitraum der Online-Trainings gibt es keinen pdf-Kursplan,
da die Kurse wechseln und 1x pro Woche (Sonntag Abend) auf die Homepage gestellt werden
Die aktuellen Kurse findest du unter www.lifre.at/kursplan oder in der Eversports App

TRAININGSORT	ADRESSE	ANMELDUNG ERFORDERLICH
STUDIO LIFRE	LIFRE - Sipbach 15, Allhaming	NEIN
STUDIO LIFRE	LIFRE - Sipbach 15, Allhaming	JA ⇒ www.lifre.at
GASTHAUS STRIGL	Kirchenplatz 5, Kematen/Krems	JA ⇒ www.lifre.at

Verein Lifre | Sipbach 15 | 4511 Allhaming
0677 - 62678110 (Fredy) | 0699 - 12354445 (Lisi)
office@lifre.at | www.lifre.at | facebook.com/lifre