










FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER

# Kursplan

ab 05.Juli 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>alle Vormittagskurse OHNE Anmeldung für Mitglieder</b>				
LANGSAMES GANZKÖRPER TRAINING 8.30 - 9.20	FUNKTIONALES TRAINING 8.30 - 9.30	RÜCKENFIT 8.30 - 9.30		WORKOUT TRIFFT YOGA 9.00 - 10.30
DEHNEN 9.30 - 10.30				
<b>Onlineanmeldung nur mehr für alle LIFRE Abendkurse notwendig - Info auf <a href="http://www.LIFRE.at">www.LIFRE.at</a></b>				
			HIIT TRAINING 17.30 - 18.20	
GANZKÖRPER TRAINING 18.30 - 19.20 	langsames WORKOUT 18.30 - 19.20 	FUNKTIONALES TRAINING 18.30 - 19.20	RÜCKENFIT 18.30 - 19.30 	GANZKÖRPER TRAINING & DEHNEN 18.30 - 20.00
ATHLETIK TRAINING 18.30 - 19.20	CROSS TRAINING 18.30 - 19.20	BAUCH-BEIN-PO 18.30 - 19.20 	YOGA 18.30 - 19.30	
DEHNEN 19.30 - 20.30 	FASZIEN TRAINING 19.30 - 20.30 	DEHNEN 19.30 - 20.30 		
BAUCH-BEIN-PO 18.30 - 19.20	YIN-YOGA 19.30 - 20.30	HIIT 18.30 - 19.20		
DEHNEN 19.30 - 20.30		MOBILISIEREN & FASZIEN 19.30 - 20.30		

TRAININGSORT	ADRESSE
STOCKHALLE ST.MARIEN	Sportplatzstr. 4, St.Marien
STUDIO LIFRE	LIFRE - Sipbach 15, Allhaming
STUDIO LIFRE / OUTDOOR	LIFRE - Sipbach 15, Allhaming
	auch ONLINE LIVE übertragen <a href="http://www.lifre.at">www.lifre.at</a>



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