



FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER

Kursplan

ab 10. Jänner 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
alle Vormittagskurse OHNE online-Anmeldung für Mitglieder				
langsames GANZKÖRPER-TRAINING 8.30 - 9.20	MOBILISIEREN + DEHNEN 8.30 - 9.30	RÜCKENFIT 8.30 - 9.30	ZIRKEL TRAINING 8.30 - 9.30	leichtes HIIT 8.30 - 9.30
DEHNEN 9.30 - 10.30		PILATES 8.30 - 9.30		WORKOUT TRIFFT YOGA 9.00 - 10.30
FASZIEN TRAINING 9.30 - 10.30				
Onlineanmeldung für alle LIFRE Abendkurse - Info auf www.LIFRE.at				
langsames AUFBAU TRAINING 17.30 - 18.20		BAUCH-BEIN-PO 17.30 - 18.20	HIIT TRAINING 17.30 - 18.20	KONDITION + DEHNEN 18.00 - 19.00
GANZKÖRPER TRAINING 18.30 - 19.20	OBERKÖRPER TRAINING 18.30 - 19.20	DEHNEN 18.30 - 19.20	RÜCKENFIT 17.30 - 18.20	KRÄFTIGUNG RÜCKEN + BAUCH & DEHNEN 18.00 - 19.00
ZIRKEL 18.30 - 19.20	GANZKÖRPER TRAINING 18.30 - 19.20	HIIT TRAINING 18.30 - 19.20	YOGA 18.30 - 19.30	
BAUCH-BEIN-PO 18.30 - 19.20	YIN-YOGA 19.30 - 20.30	FULL BODY ZIRKEL 18.30 - 19.20		
DEHNEN 19.30 - 20.30		FASZIEN TRAINING 19.30 - 20.30		

NEU !!! Training im kühlen Dachboden

(bitte wärmere Trainingskleidung + Schuhe)



via ZOOM könnt Ihr auch bei den LIVE-Trainings online mittrainieren www.lifre.at

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