



FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER

Kursplan

ab 28.März 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
OHNE ONLINE ANMELDUNG				
langsames GANZKÖRPER-TRAINING 8.30 - 9.20	FASZIENSTRETCH 8.30 - 9.30	RÜCKENFIT 8.30 - 9.30	KRÄFTIGUNG RÜCKEN + BAUCH + DEHNEN 8.30 - 9.30	leichtes HIIT 8.30 - 9.30
DEHNEN 9.30 - 10.30	GESUND AKTIVKURS 8.30 - 9.30	PILATES 8.30 - 9.30		WORKOUT TRIFFT YOGA 9.00 - 10.30
MIT ONLINE ANMELDUNG				
PILATES 17.30 - 18.20		LEICHTES TABATA 17.30 - 18.20	HIIT TRAINING 17.30 - 18.20	BOXEN + KONDITION 18.00 - 19.00
leichtes HIIT 18.30 - 19.20	OBERKÖRPERTRAINING 18.30 - 19.20	TRX 18.30 - 19.20	RÜCKENFIT 17.30 - 18.20	langsames BAUCH-BEIN-PO 18.00 - 19.00
BAUCH-BEIN-PO 18.30 - 19.20	GANZKÖRPER TRAINING 18.30 - 19.20	GANZKÖRPER TRAINING 18.30 - 19.20	YOGA 18.30 - 19.30	
DEHNEN 19.30 - 20.30	OUTDOOR TRAINING 18.30 - 19.20	FASZIENSTRETCH 19.30 - 20.30		
YIN-YOGA 19.30 - 20.30	DEHNEN 19.30 - 20.30	DEHNEN 19.30 - 20.30		
KRÄFTIGUNG RÜCKEN + BAUCH + DEHNEN 18.30 - 19.20				
POWER WORKOUT + DEHNEN 19.30 - 20.30				

Training Stockschützenhalle St.Marien
(bitte wärmere Trainingskleidung + Schuhe) OHNE ONLINEANMELDUNG

OUTDOOR TRAINING
bei Schlechtwetter INDOOR

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

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