



FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER

# Sommer-Kursplan

ab 04.Juli 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>OHNE ONLINE ANMELDUNG</b>				
langsames GANZKÖRPER-TRAINING 8.30 - 9.20	FASZIENSTRECH + AKTIVIERUNG 8.30 - 9.45	RÜCKENFIT 8.30 - 9.30	PILATES (nur im Juli) 8.30 - 9.30	GANZKÖRPERTRAINING 8.30 - 9.30
DEHNEN 9.30 - 10.30				
<b>MIT ONLINE ANMELDUNG</b>				
		PILATES 17.30 - 18.20	RÜCKENFIT 17.30 - 18.30	
leichtes HIIT 18.30 - 19.20	TABATA 18.30 - 19.20	TRX 18.30 - 19.20		BOXEN + KONDITION 18.30 - 19.30
BAUCH-BEIN-PO 18.30 - 19.20	OUTDOOR TRAINING 18.30 - 19.20	GANZKÖRPER TRAINING 18.30 - 19.20		OUTDOOR TRAINING 18.30 - 19.30
sanftes-YOGA 19.30 - 20.30	FASZIENSTRECH 19.30 - 20.30	DEHNEN 19.30 - 20.30		
GANZKÖRPERTRAINING 18.30 - 19.20				
DEHNEN + MOBILISIEREN 19.30 - 20.30				

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

OUTDOOR TRAINING  
bei Schlechtwetter INDOOR



via ZOOM könnt Ihr auch bei den LIVE-Trainings online mittrainieren [www.lifre.at](http://www.lifre.at) - Info

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)