




















FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER

# Kursplan

ab 24. Oktober 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>OHNE ONLINE ANMELDUNG</b>					
 langsames GANZKÖRPERTRAINING 8.30 - 9.20	 <b>WORKOUT</b> + FASZIENSTRETCH 8.30 - 9.30	 <b>PILATES</b> 8.30 - 9.30	 <b>LEICHTES HIIT</b> 8.30 - 9.30	<b>LANGSAMES BAUCH-BEIN-PO</b> 8.30 - 9.30	<b>WEEKEND WORKOUT</b> auch für Nicht-LIFRE-Mitglieder * <b>8.00 - 9.00</b> ab 1. Oktober
 <b>DEHNEN</b> 9.30 - 10.30	<b>AKTIVIERUNG</b> 9.30 - 10.30	<b>RÜCKENFIT</b> 8.30 - 9.30		 <b>WORKOUT + DANCE</b> 8.30 - 9.30	
<b>MIT ONLINE ANMELDUNG</b>					
 <b>YOGILATES</b> 17.30 - 18.20		 <b>TABATA</b> 17.30 - 18.20	 <b>PILATES</b> 17.30 - 18.20		
<b>OBERKÖRPER TRAINING</b> 17.30 - 18.20	 <b>BODY ART</b> 18.30 - 19.20	<b>LEICHTES HIIT</b> 18.30 - 19.20	<b>RÜCKENFIT</b> 18.30 - 19.20	<b>BOXEN + KONDITION</b> 18.00 - 19.00	
 <b>BAUCH-BEIN-PO</b> 18.30 - 19.20	<b>ZIRKELTRAINING</b> 18.30 - 19.20	 <b>BAUCH-BEIN-PO</b> 18.30 - 19.20	 <b>TABATA</b> 18.30 - 19.20	<b>POWER WORKOUT</b> 18.00 - 19.00	
<b>GANZKÖRPERTRAINING</b> 18.30 - 19.20	 <b>DEHNEN+MOBILISIEREN</b> 19.30 - 20.30	<b>DEHNEN</b> 19.30 - 20.30	 <b>MEDITATION</b> 19.30 - 20.30		
 <b>YOGA</b> 19.30 - 20.30		 <b>FASZIENSTRETCH</b> 19.30 - 20.30			
<b>DEHNEN</b> 19.30 - 20.30					

Training VS St. Marien (St. Marien 36)

bitte Matte mitnehmen | \* für Nicht-Mitglieder 12 €  
OHNE ONLINEANMELDUNG



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

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