




















FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER

Kursplan

ab 09.Jänner 2023

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

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