



FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER

Kursplan

ab 27.März 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	MIXED WORKOUT 8.30 - 9.30	YOGILATES 8.30 - 9.45	WEEKEND WORKOUT VS St.Marien 8.00 - 9.00
DEHNEN 9.30 - 10.30	AKTIVIERUNG 9.30 - 10.00			HIIT LIGHT 8.30 - 9.30	
MIT ONLINE ANMELDUNG					
YOGILATES 17.30 - 18.20		GANZKÖRPERTRAINING 17.30 - 18.20	DANCEWORKOUT 17.30 - 18.20		
TRX 17.30 - 18.20	BODY ART 18.30 - 19.20	MIXED HIIT 18.30 - 19.20	RÜCKENFIT 18.30 - 19.20		
STEPPERWORKOUT 18.30 - 19.20	ZIRKELTRAINING Outdoor 18.30 - 19.20	BAUCH-BEIN-PO 18.30 - 19.20	TABATA 18.30 - 19.20	POWERWORKOUT Outdoor 18.00 - 19.00	
GANZKÖRPERTRAINING 18.30 - 19.20	DEHNEN+MOBILITY 19.30 - 20.30	PILATES FLOW 18.30 - 19.20	YOGA 19.30 - 20.30	GANZKÖRPERTRAINING* 18.00 - 18.50	
ENTSPANNUNGS YOGA 19.30 - 20.30		DEHNEN 19.30 - 20.30		DEHNEN+MOBILITY* 19.00 - 19.50	
		FASZIENSTRETCH 19.30 - 20.30		*Stockhalle St.Marien ohne Anmeldung ab 12.05.2023	

TRAINING OUTDOOR
bei Schlechtwetter INDOOR

VS ST.MARIEN
St.Marien 36
bis 29.04.2023
auch für Nicht-Mitglieder

STOCKHALLE ST.MARIEN
Sportplatzstr. 4, St.Marien
ab 12.05.2023
auch für Nicht-Mitglieder
ohne ONLINE-Anmeldung

via ZOOM online
LIVE-Trainings
www.lifre.at - Info

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