



FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER

Kursplan

ab 01. Oktober 2023

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|---|---|--|---|--|--|
| OHNE ONLINE ANMELDUNG | | | | | |
| langsames GANZKÖRPERTRAINING 8.30 - 9.20 | leichtes WORKOUT + FASZIEN 8.30 - 9.45 | AKTIVER RÜCKEN 8.30 - 9.45 | leichtes BAUCH-BEINE-PO+DEHNEN 8.30 - 9.45 | YOGILATES 8.30 - 9.45 | WEEKEND WORKOUT auch für Nicht-LIFRE-Mitglieder * VS St.Marien 8.00 - 9.00 |
| DEHNEN 9.30 - 10.30 | | | | HIIT LIGHT 8.30 - 9.30 | |
| MIT ONLINE ANMELDUNG | | | | | |
| PILATES SLING 17.30 - 18.20 | STEP-AEROBIC 17.30 - 18.20 | leichtes GANZKÖRPERTRAINING 17.30 - 18.20 | DANCEWORKOUT 17.30 - 18.20 | SWING & CHI-TRAINING 18.00 - 19.00 | |
| YOGILATES (ab 16.10) 17.30 - 18.20 | TABATA 18.30 - 19.20 | BAUCH-BEINE-PO 18.30 - 19.20 | BODYART 18.30 - 19.20 | ZIRKEL-TRAINING 18.30 - 19.30 | |
| DEEPWORK 18.30 - 19.20 | TRX 18.30 - 19.20 | GANZKÖRPERTRAINING 18.30 - 19.20 | HIIT 18.30 - 19.20 | | |
| OBERKÖRPER TRAINING 18.30 - 19.20 | DEHNEN + MOBILITY 19.30 - 20.30 | FASZIENSTRETCH 19.30 - 20.30 | RÜCKENFIT 19.30 - 20.30 | | |
| YOGA 19.30 - 20.30 | YOGA 19.30 - 20.30 | DEHNEN 19.30 - 20.30 | YOGA 19.30 - 20.30 | | |
| DEHNEN 19.30 - 20.30 | | | | | |
| | | | | | |

Training VS St.Marien (St. Marien 36)
bitte Matte mitnehmen | * für Nicht-Mitglieder 10 €
OHNE ONLINEANMELDUNG

via ZOOM online
LIVE-Trainings
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