



FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER

Kursplan

ab 6.Mai 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
OHNE ONLINE ANMELDUNG				
langsames GANZKÖRPERTRAINING 8.30 - 9.20	OBERKÖRPERTRAINING 8.30 - 9.20	YOGILATES 8.30 - 9.30	ZIRKEL-TRAINING 8.30 - 9.30	LEICHTE MORGENGYMNASTIK 8.30 - 9.30
DEHNEN 9.30 - 10.30	RÜCKENFIT 9.30 - 10.30			HIIT LIGHT 8.30 - 9.30
MIT ONLINE ANMELDUNG				
YOGILATES 17.30 - 18.20	PILATES SLING 17.30 - 18.20	TABATA LIGHT 17.30 - 18.20	DANCEWORKOUT 17.30 - 18.20	
ZIRKELTRAINING 17.30 - 18.20	HIIT 18.40 - 19.30	DEEPWORK 18.40 - 19.30	BODYART 18.40 - 19.30	HIIT 18.30 - 19.30
GANZKÖRPERTRAINING 18.40 - 19.30	GANZKÖRPERTRAINING 18.40 - 19.30	TRX 18.40 - 19.30	ZIRKELTRAINING 18.40 - 19.30	WEEKENDWORKOUT* + DEHNEN 18.30 - 19.45
OBERKÖRPER HIIT 18.40 - 19.30	YOGA 19.40 - 20.30	DEHNEN & MOBILITY 19.40 - 20.30	RÜCKENFIT 19.40 - 20.30	
YOGA 19.40 - 20.30				*Stockhalle St.Marien ohne Anmeldung
DEHNEN 19.40 - 20.30				

Outdoor Training
eigene Matte mitnehmen
bei Schlechtwetter indoor

Stockhalle St.Marien
Sportplatzstr. 4, St.Marien
für Nicht-Mitglieder 10 €
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