














FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER


Kursplan

ab 8.Juli 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
OHNE ONLINE ANMELDUNG				
 langsames GANZKÖRPERTRAINING 8.30 - 9.20	 WORKOUT & FASZIEN 8.30 - 9.30	 RÜCKENFIT 8.30 - 9.30	ZIRKEL-TRAINING 8.30 - 9.30	 HIIT LIGHT 8.30 - 9.30
 DEHNEN 9.30 - 10.30				
MIT ONLINE ANMELDUNG				
 YOGILATES 17.30 - 18.20		PILATES SLING 17.30 - 18.20		
TABATA LIGHT 18.40 - 19.30	HIIT 18.30 - 19.20	 GANZKÖRPER LIGHT 18.40 - 19.30	ZIRKELTRAINING 18.30 - 19.30	HIIT 18.30 - 19.30
BAUCH BEIN PO 18.40 - 19.30	TRX 18.30 - 19.20	DEEPWORK 18.40 - 19.30	 RÜCKENFIT 18.30 - 19.30	WEEKENDWORKOUT* + DEHNEN 18.30 - 19.45
 DEHNEN 19.40 - 20.30	 YOGA 19.30 - 20.30	 MOBILITY & FASZIEN 19.40 - 20.30		
				*Stockhalle St.Marien ohne Anmeldung

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