























FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER

Kursplan

ab 01.März 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
OHNE ONLINE ANMELDUNG					
 GANZKÖRPERTRAINING 8.30 - 9.20	 PILATES 8.30 - 9.30	 RÜCKENFIT 8.30 - 9.30	 WORKOUT + FASZIEN 8.30 - 9.45	 BAUCH BEINE PO 8.30 - 9.20	WEEKEND WORKOUT auch für Nicht-LIFRE-Mitglieder * VS St.Marien 8.00 - 9.00
 DEHNEN 9.30 - 10.30				 YOGA 9.30 - 10.30	
MIT ONLINE ANMELDUNG					
 YOGILATES 17.30 - 18.20	 WORKOUT&BREATHE 17.30 - 18.20	 CORE & DEHNEN 17.30 - 18.20	DANCEWORKOUT (nur im April) 17.30 - 18.20	 HIIT 17.30 - 18.20	
GESUNDER RÜCKEN 17.30 - 18.20	TRX 18.40 - 19.30	POWERCHI 18.40 - 19.30	ZIRKELTRAINING 18.40 - 19.30	 DEHNEN & FASZIEN 18.30 - 19.30	
 GANZKÖRPERTRAINING 18.40 - 19.30	 TABATA 18.40 - 19.30	 Oberkörper HIIT 18.40 - 19.30	 HIIT LIGHT 18.40 - 19.30		
DEEPWORK 18.40 - 19.30	 YOGA 19.40 - 20.30	 DEHNEN & MOBILITY 19.40 - 20.30	 RÜCKENFIT 19.40 - 20.30		
 DEHNEN 19.40 - 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
0676 - 7198371 (Fredri) | 0699 - 12354445 (Lisi)
office@lifre.at | www.lifre.at | facebook.com/lifre
Probetraining jederzeit möglich