Lifre
FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER

HERBSTPLAN

Kursplan

ab 06. Oktober 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
OHNE ONLINE ANMELDUNG				
GANZKÖRPERTRAINING ZOOM 8.30 - 9.20	**FUNCTIONAL-PILATES** ZOOM 8.30 - 9.30	**RÜCKENFIT** ZOOM 8.30 - 9.30	**FASZIEN-WORKOUT** ZOOM 8.30 - 9.30	**BAUCH BEINE PO** ZOOM 8.30 - 9.20
TRX LIGHT 8.30 - 9.20				**QI-YOGA** ZOOM 9.30 - 10.30
DEHNEN ZOOM 9.30 - 10.30				
MIT ONLINE ANMELDUNG				
YOGILATES ZOOM 17.30 - 18.20	**ZIRKELTRAINING** 17.30 - 18.20	**SLOW MOTION** ZOOM 17.30 - 18.20	**DANCE WORKOUT** 17.30 - 18.20	**STRONG & MOBILE** 18.30 - 19.20
GANZKÖRPERTRAINING ZOOM 18.30 - 19.20	**TABATA** ZOOM 18.30 - 19.20	**FUNCTIONAL-MIX** ZOOM 18.30 - 19.20	**HIIT** ZOOM 18.30 - 19.20	**SOUND HEALING** 19.30 - 20.20
POWERCHI 18.30 - 19.20	**OBERKÖRPERKRÄFTIGUNG** 18.30 - 19.20	**DEEPWORK** 18.30 - 19.20	**BOX & BURN** 18.30 - 19.20	
DEHNEN ZOOM 19.30 - 20.30	**RECOVERY-TRAINING** ZOOM 19.30 - 20.30	**YOGA** ZOOM 19.30 - 20.30	**RÜCKENFIT** ZOOM 19.30 - 20.30	

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

Probetraining jederzeit möglich

Verein Lifre | Sipbach 15 | 4511 Allhaming
0676 - 7198371 (Fredi)
office@lifre.at | www.lifre.at | facebook.com/lifre
0677 – 63442888 | WhatsApp-INFO für Mitglieder