

GÜLTIG AB 02.02.2026

Lifre

alle **Vormittagskurse** OHNE Online-Anmeldung

alle **Abendkurse** MIT Online-Anmeldung

Sipbach 15, 4511 Allhaming

www.lifre.at | office@lifre.at | 0676 719 83 71

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Ganzkörpertraining</b> <i>Online</i> 8.30 – 9:20 mit <i>Tanja</i>	<b>Pilates Flow</b> <i>Online</i> 8.30 – 9:20 mit <i>Nina</i>	<b>Rückenfit</b> <i>Online</i> 8.30 – 9:20 mit <i>Fredi</i>	<b>Tiefenkraft &amp; Faszien Flow</b> 8.30 – 9:20 mit <i>Bernd</i> <i>Online</i>	<b>Bauch-Beine-Po</b> <i>Online</i> 8.30 – 9.20 mit <i>Taleja</i>
<b>TRX</b> 8.30 – 9:20 mit <i>Bernd</i>				<b>Qi-Yoga &amp; Meditation</b> <i>Online</i> 9.30 – 10.45 mit <i>Bernd</i>
<b>Dehnen</b> <i>Online</i> 9.30 – 10.30 mit <i>Fredi</i>				
<b>Yogilates</b> <i>Online</i> 17.30 – 18.20 mit <i>Marleen</i>				
<b>Ganzkörper Mix</b> <i>Online</i> 18.30 – 19.20 mit <i>Bernd</i>	<b>HIIT</b> <i>Online</i> 18.30 – 19.20 mit <i>Tanja</i>	<b>Krafttraining</b> <i>Online</i> 18.30 – 19.20 mit <i>Bernd</i>	<b>HIIT</b> <i>Online</i> 18.30 – 19.20 mit <i>Taleja</i>	<b>Strong &amp; Mobile</b> <i>Online</i> 18.30 – 19.20 mit <i>Tanja</i>
<b>Power Chi</b> 18.30 – 19.20 mit <i>Fredi</i>		<b>Deepwork</b> 18.30 – 19.20 mit <i>Fredi</i>		<b>Sound Healing</b> 19.30 – 20.20 mit <i>Nina</i> <i>jede 2. und 4. Woche des Monats</i>
<b>Dehnen</b> <i>Online</i> 19.30 – 20.20 mit <i>Fredi</i>		<b>Body-Mind-Yoga</b> <i>Online</i> 19.30 – 20.20 mit <i>Julia</i>	<b>Rückenfit</b> <i>Online</i> 19.30 – 20.20 mit <i>Fredi</i>	

# KURSPPLAN

@lifre\_allhaming 

Lifre Allhaming 

 Kondition & Kraft

 Kräftigung

 Regeneration & Beweglichkeit