

# Group- und Physio-Fitness

Juni-August 2018

Montag

8:00 Morgen  
Meditation

8:30 – 9:20  
Wirbelsäule

9:30 – 10:20  
Faszien Yoga

10:30 – 11:20  
Wirbelsäule



**RAINER**

*Fitness- und Gesundheitsstudio*  
[www.rainerfitness.at](http://www.rainerfitness.at)

17:30 – 18:20  
Bodystyling

18:30 – 19:20  
Intervall Training

18:00 – 18:50  
Rücken-Yoga

Dienstag

8:00 – 8:50  
Soft Yoga

9:00 – 9:50  
Wirbelsäule

**Groupfitness:**

Allg. Fitness

Gesundheit

17:00 – 17:50  
Wirbelsäule

18:00 – 18:50  
Step & Tone

19:00 – 19:50  
Pezziball®

Mittwoch

8:30 – 9:20  
Wirbelsäulen –  
Qi Gong

9:30 – 10:20  
Yoga Basics

9:30 – 10:20  
Schulter&Nacken

**Physio Fitness (im Seminarraum im 2. Stock)**

**Kosten:** 10er-Block € 100,- oder einmalig € 15,-  
(€ 50,- bzw. € 7,- für Studiomitglieder)  
Bitte um Voranmeldung, max. 5 TeilnehmerInnen

16:00 – 16:50  
Beckenboden & Wirbelsäule

17:00 – 17:50  
Stressabbau & Entspannung

18:00 – 18:50  
Schulter&Nacken

18:00 – 18:50  
Step Intervall

19:00 – 19:50  
DeepWork®

# Group- und Physio-Fitness Juni-Aug. 2018

Sonn- u.  
Feiertag

Donnerstag

Freitag

Samstag

8:30 – 9:20

Bodystyling

9:30 – 10:20

Wirbelsäule

10:30 – 11:20

Stressabbau & Entspannung

Donnerstags-Abend-  
Einheiten entfallen am  
19. Juli urlaubsbedingt

17:00 – 17:50

Pilates

18:00 – 18:50

Flow Yoga

19:00 – 19:50

Fatburner

8:30 – 9:20

Fatburner

9:30 – 10:20

Pilates

10:30 – 11:20

Beckenboden & Wirbelsäule

17:00 – 17:50

Wirbelsäule

18:00 – 18:50

Bodystyling

8:00 – 8:50

Faszien Yoga

9:00 – 9:50

Zumba®

Samstags-Einheiten  
entfallen am 21. Juli  
urlaubsbedingt

9:00 – 9:50

Bodystyling

10:00 – 10:50

Yoga Basics



# RAINER

Fitness- und Gesundheitsstudio  
[www.rainerfitness.at](http://www.rainerfitness.at)

Packerstrasse 125 – 8501 Lieboch  
03136 / 61 0 14 – [info@rainerfitness.at](mailto:info@rainerfitness.at)