

Group- und Physio-Fitness ab April 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

17:00 – 17:50
Bodystyling

18:00 – 18:50
Intervall Training

19:00 – 19:50
Bodystyling

18:00 – 18:50
Rücken-Yoga

Dienstag

8:00 – 8:50
Soft Yoga

9:00 – 9:50
Wirbelsäule

10:00 – 10:50
Bodystyling

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
Pilates

18:00 – 18:50
Step Intervall

19:00 – 19:50
DeepWork®

18:00 – 18:50
Schulter&Nacken

Group- und Physio-Fitness

ab April 2018

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonn- u. Feiertag
8:30 – 9:20 Bodystyling	8:30 – 9:20 Fatburner	8:00 – 8:50 Faszien Yoga	
9:30 – 10:20 Wirbelsäule	9:30 – 10:20 Pilates	9:00 – 9:50 Zumba®	9:00 – 9:50 Bodystyling
10:30 – 11:20 Yoga Basics		10:00 – 10:50 Bodystyling	10:00 – 10:50 Yoga Basics
16:00 – 16:50 Osteoporose			
17:00 – 17:50 Faszien Yoga	17:00 – 17:50 Wirbelsäule		
18:00 – 18:50 Flow Yoga	18:00 – 18:50 Bodystyling		
19:00 – 19:50 Fatburner	19:00 – 19:50 Sling-Training		
	10:30 – 11:20 Beckenboden & Wirbelsäule		



RAINER
Fitness- und Gesundheitsstudio
www.rainerfitness.at

Packerstrasse 125 – 8501 Lieboch
03136 / 61 0 14 – info@rainerfitness.at