

# Group – Fitness ab November 2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

8:00 Morgen  
Meditation

8:30 – 9:20  
Wirbelsäule

9:30 – 10:20  
Faszien Yoga

10:30 – 11:20  
Wirbelsäule

8:00 – 8:50  
Soft Yoga

9:00 – 9:50  
Wirbelsäule



8:00 – 8:50  
Wirbelsäulen –  
Qi Gong

9:00 – 9:50  
Yoga Basics

9:00 – 9:50  
Schulter&Nacken

8:00 – 8:50  
Bodystyling

9:00 – 9:50  
Wirbelsäule

10:00 – 10:50  
Yoga Basics

8:30 – 9:20  
Fatburner

9:30 – 10:20  
Pilates

8:00 – 8:50  
Faszien Yoga

9:00 – 9:50  
Zumba®

9:00 – 9:50  
Yoga Balance

10:00 – 10:50  
Bodystyling

Bitte beachtet die aktuellen Informationen zu Terminen / Trainern auf [www.rainerfitness.at](http://www.rainerfitness.at)

17:00 – 17:50  
Bodystyling

18:00 – 18:50  
Intervall Training

18:00 – 18:50  
Rücken Yoga

19:00 – 19:50  
Bodystyling

17:00 – 17:50  
Wirbelsäule

18:00 – 18:50  
Step & Tone

17:00 – 17:50  
Faszien Yoga

18:00 – 18:50  
Step Intervall

18:00 – 18:50  
Schulter&Nacken

19:00 – 19:50  
DeepWork®

17:00 – 17:50  
Pilates

18:00 – 18:50  
Yoga Basics

19:00 – 19:50  
Fatburner

17:00 – 17:50  
Wirbelsäule

18:00 – 18:50  
Bodystyling

*Fitnessstraining*

*Gesundheitstraining*

Sonn- u.  
Feiertag

8:30 – 9:20  
Bodystyling

9:30 – 10:20  
Bodystyling

10:30 – 11:20  
Yoga Basics

**Physio Fitness:** max. 6 Teilnehmer, bitte um Reservierung unter [www.rainerfitness.at](http://www.rainerfitness.at)

10er-Block: € 100,- (€ 50,- für Studiomitglieder)