

# Group Fitness September – Dezember 2019

Rainer Fitness- und Gesundheitsstudio  
Packerstraße 125, 8501 Lieboch

info@rainerfitness.at  
03136 / 61014

Öffnungszeiten: Mo-Fr 6-22 Uhr  
Sa, Sonn- und Feiertag 7-20 Uhr

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONN- u. FEIERTAG
8:00 Morgen Meditation	8:00–8:50 Soft Yoga	8:00–8:50 Wirbelsäulen – Qi Gong	8:00–8:50 Bodystyling	7:30–8:20 Bodystyling	7:00 Atem – Meditation	
8:30–9:20 Wirbelsäule	9:00–9:50 Wirbelsäule	9:00–9:50 Yoga Basics	9:00–9:50 Wirbelsäule	8:30–9:20 Step Fatburner	8:00–8:50 Faszien Yoga	8:30 H.I.I.T.*
9:30–10:20 Faszien Yoga	10:00–10:25 Schulter & Nacken	10:00–10:25 Beckenboden (ab 11. Sept.)	10:00–10:50 Rücken-Yoga	9:30–10:20 Pilates	9:00–9:50 Zumba®	9:00–9:50 Bodystyling
10:30–11:20 Wirbelsäule				16:00–16:50 Hip Hop (ab Oktober)	10:00–10:50 Bodystyling	10:00–10:50 Yoga Basics
17:00–17:50 Bodystyling	17:00–17:50 Wirbelsäule	17:00–17:50 Bodystyling	16:30–17:20 Faszien Yoga	17:00–17:50 Wirbelsäule		Yoga
18:00 H.I.I.T.	18:00–18:50 Step & Tone	18:00–18:50 Step Fatburner	17:30 Core**	18:00–18:50 Bodystyling		Gesundheitstraining
18:30 Core**	19:00–19:50 Bodystyling	19:00 H.I.I.T.*	18:00–18:50 Flow Yoga	19:00–20:15 Purna Yoga (ab 13. Sept.)		Cross Training
19:00–19:50 Rücken-Yoga	20:00–20:50 FitnessBoxen		19:00–19:50 Latin Aerobic			Figur Training
						Dance Fitness

\* H.I.I.T. = "High Intensity Intervall Training" (25 Min.)

\*\* Core = "Core intensive" (25 Min.)