

# Group Fitness ab März 2020

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
7:30 – 8:20 Rücken-Yoga	8:00 – 8:50 Bodystyling	8:00 – 8:50 Wirbelsäulen – Qi Gong	8:00 – 8:50 Bodystyling	8:00 – 8:25 Knie & Hüfte	8:00 – 8:50 Faszien Yoga	
8:30 – 9:20 Wirbelsäule	9:00 – 9:50 Wirbelsäule	9:00 – 9:25 Beckenboden	9:00 – 9:50 Wirbelsäule	8:30 – 9:20 Step Aerobic	9:00 – 9:50 Zumba®	9:00 – 9:50 Bodystyling
9:30 – 10:20 Faszien Yoga	10:00 – 10:25 Schulter & Nacken		10:00 – 10:50 Rücken-Yoga	9:30 – 10:20 Pilates	10:00 – 10:50 Bodystyling	10:00 – 10:50 Yoga Basics
10:30 – 11:20 Wirbelsäule						
tagesaktueller Plan: <a href="http://groupfitness.rainerfitness.at">groupfitness.rainerfitness.at</a>			16:30 – 16:55 Schulter & Nacken	16:00–16:50 Street Dance		
17:00 – 17:50 Bodystyling	17:00 – 17:50 Wirbelsäule	17:00 – 17:50 Bodystyling	17:00 – 17:50 Yoga Basics	17:00 – 17:50 Wirbelsäule		
18:00 H.I.I.T.	18:00 – 18:50 Step & Tone	18:00 – 18:50 Step Fatburner	18:00 Core intensiv	18:00 – 18:50 Bodystyling		
18:30 Core intensiv	19:00 – 19:50 Bodystyling	19:00 – 19:50 Power Yoga	18:30 – 19:20 Fatburner			
19:00 – 19:50 Rücken-Yoga	20:00 – 20:50 Boxen					

Gesundheitstraining

Dance Fitness

Fitness Training

Figur Training

Yoga