

# Gruppen-Fitness ab September 2023

## MONTAG

8-8:50  
Wirbelsäule  
9-9:50  
Faszien Yoga  
10-10:50  
Wirbelsäule

15:30-16:20  
Pilates

17:30-18:20  
Jump & Tone  
18:30-19:20  
Intervall &  
Sixpack-  
Workout  
19:30-20:20  
Rücken Yoga

## DIENSTAG

8-8:50  
Bodystyling

16:30-17:20  
Wirbelsäule  
17:30-18:20  
Wirbelsäule  
18:30-19:20  
Faszien Yoga  
19:30-20:20  
Bodystyling  
20:30-21:20  
Fitness-Boxen

## MITTWOCH

8-8:50  
Rücken Yoga  
9-9:50  
Osteoporose  
Training

17:30-18:20  
Step & Tone  
18:30-19:20  
Step Fatburner  
19:30-20:20  
Yoga Basics

## DONNERSTAG

8-8:50  
Bodystyling

17-17:50  
Pilates  
18-18:50  
Jumping  
19-19:50  
Bodystyling

## FREITAG

8-8:50  
Step Fatburner  
9-9:50  
Pilates

16:30-17:20  
Power Yoga  
17:30-18:20  
Bodystyling

## SAMSTAG

8-8:50  
Faszien Yoga  
9-9:50  
Zumba  
10-10:50  
Jumping

## Sonn- und Feiertag

9-9:50  
Bodystyling



**Öffnungszeiten:**

Mo-Fr 6 - 22 Uhr

Samstag, Sonn- & Feiertag  
6 - 20 Uhr

**groupfitness.rainerfitness.at**