

# Gruppen-Fitness Wochenplan

## MONTAG

**8-8:50**

Wirbelsäule

**9-9:50**

Rücken Yoga

**10-10:50**

Wirbelsäule

**17:30-18:20**

Jump & Tone

**18:30-19:20**

Bodystyling

**19:30-20:20**

Yoga Basic

## DIENSTAG

**8-8:50**

Bodystyling

**16:30-17:20**

Wirbelsäule

**17:30-18:20**

Wirbelsäule

**18:30-19:20**

Rücken Yoga

**19:30-20:20**

Bodystyling

## MITTWOCH

**8-8:50**

Wirbelsäule

**9-9:50**

Osteoporose  
Training

**16:30-17:20**

Pilates

**17:30-18:20**

Step & Tone

**18:30-19:20**

Zumba

**19:30-20:20**

Fitness Boxen

## DONNERSTAG

**8-8:50**

Bodystyling

**16:00-16:50**

Step & Tone

**17-17:50**

Pilates

**18-18:50**

Jumping

**19-19:50**

Bodystyling

## FREITAG

**8-8:50**

Bodystyling

**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**

**7 - 20 Uhr**

**groupfitness.rainerfitness.at**