



KURSPLAN LEBENSFIT training + therapie Fürstenfeld

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag					
	KURS- RAUM	YOGA- RAUM	KURS- RAUM	YOGA- RAUM	KURS- RAUM	YOGA- RAUM	KURS- RAUM	YOGA- RAUM	KURS- RAUM	YOGA- RAUM	KURS- RAUM	YOGA- RAUM				
08:00 - 08:30		Pilates 8.00 - 9.00				RückenFit 8.00 - 9.00			Indoor Cycling SOFT/MEDIUM 8.00 - 9.00		Pole Dance Lisa Prenner					
08:30 - 09:00												Power House 8.30 - 9.00h				
09:00 - 09:30		YOGA-Therapie [Chair] 2 9.00 - 10.00							YOGA- Therapie[Chair] 1 9.00 - 10.00				YOGA-Therapie [Chair] 2 9.00 - 10.00		YOGA-Therapie [Board/Chair] 3 9.00 - 10.00	YOGA-Basics 9.00 - 10.00
09:30 - 10:00																
10:00 - 10:30																
10:30 - 11:00																
11:00 - 11:30																
Öffnungszeiten: Mo - Fr: 6.00h - 22.00h Sa/So/FT: 6.00 - 19.00h am FT keine Kurse Tel: 03382/52628 e-mail: office@lebens-fit.at hp: www.lebens-fit.at																
16:00 - 16:30					Bitte um Voranmeldung zu den Kursen Nutzt unsere LEBENSFIT-App											
16:30 - 17:00																
17:00 - 17:30																
17:30 - 18:00																
18:00 - 18:30					YOGA-Basics 18.00 - 19.00	Rücken & Mehr 18.00 - 19.00h	YOGA-Basics [mit Board als Unterstützung] 18.00- 19.00 Power House 19.00 - 19.30h						YOGA 2 [Good Evening] 18.00 - 19.00			
18:30 - 19:00																
19:00 - 19:30					Hot Iron 19.00 - 20.00	YOGA-Nidra [MEDITATION] 19.00 - 19.45	Indoor Cycling MED./POW. 19.00 - 20.00							Indoor Cycling MED./POW. 19.00 - 20.00		
19:30 - 20:00				Stretching 19.30-20.00												
20:00 - 20:30																
20:30 - 21:00																

HERBSTKURSPLAN - Gültig ab 19.10.26