



GROUPFITNESS IST UNSERE LEIDENSCHAFT

Unser Groupfitness-Programm bietet eine umfangreiche Auswahl an unterschiedlichen Kursen und Schwerpunkten an! Ob Crosstraining, HIIT, Fatburning, Step Aerobic, Fight und natürlich Klassiker wie Bauch Bein Po, Burn & Tone und Rückenfit dürfen hier nicht fehlen. Auch spezielle Trainingsprogramme wie

BODYART, DEEPWORK, tsar® Rückenfit und Zumba® stehen bei uns hoch im Kurs.

Nicht zu vergessen der Body & Mind Bereich mit Pilates, Faszien-Pilates & Yoga! Für jedes Ziel, für jede Altersgruppe, ob Anfänger oder Fortgeschrittene – **WIR HABEN** den MEHRWERT!



KURSPLAN

Herbst/Winter 2024/25

www.fitness-lifeline.at | Telefon 01 979 39 80





Öffnungszeiten:
 Montag bis Freitag:
 6:30 – 21:30 Uhr
 Samstag, Sonntag
 und Feiertag:
 8:00 – 20:00 Uhr

Body & Mind
Ausdauer
Kräftigung

INDOOR CYCLING	
DI	09:00
DI	18:30
DO	09:00
DO	18:30
SA	09:00

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 – 09:00 HIIT	08:00 – 09:00 BODYART strength	08:00 – 09:00 PILATES	08:00 – 09:00 CROSSTRAINING	07:00 – 08:00 DEEPWORK	08:00 – 09:00 CROSSTRAINING	08:30 – 09:30 BBP
09:00 – 10:00 PILATES	09:00 – 10:00 BBP	09:00 – 10:00 DEEPWORK 365	09:00 – 10:00 FASZIEN PILATES	08:00 – 09:00 HIIT	09:00 – 10:00 BODYART medical	09:30 – 10:30 PILATES
10:00 – 11:00 RÜCKENFIT	10:00 – 11:00 RÜCKENFIT	10:30 – 11:30 VINYASA YOGA FLOW	10:00 – 11:00 RÜCKENFIT	09:00 – 10:00 BODYART medical	10:00 – 11:00 ZUMBA®	
				10:00 – 11:00 BURN & TONE		
16:30 – 17:30 STEP FOR ALL	17:00 – 18:00 PILATES	17:00 – 18:00 PILATES	17:00 – 18:00 PILATES			
17:30 – 18:30 CROSSTRAINING	18:00 – 19:00 HIIT	18:00 – 19:00 BBP	18:00 – 19:00 HIP HOP Dance for ALL	18:00 – 19:00 BODY PUMP		18:00 – 19:00 VINYASA YOGA FLOW
18:30 – 19:30 BODYART flow & stretch	19:00 – 20:00 FIGHT & FUN	19:00 – 20:00 tsar® RÜCKENFIT	20:00 – 21:00 VINYASA YOGA			

Alle angebotenen Kurse werden von geprüften Instruktorinnen geleitet. Wenn du Fragen zum Kursangebot hast, wende dich an unser Team.