



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

Sommer 2026

29.06.2026 bis 14.09.2026

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

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	08:00 – 09:00 HIIT	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	09:00 – 10:00 BODYART medical	09:00 – 10:00 BODYART medical	09:30 – 10:30 PILATES
10:00 – 11:00 RÜCKENFIT	10:00 – 11:00 RÜCKENFIT		10:00 – 11:00 RÜCKENFIT	10:00 – 11:00 BURN & TONE	10:00 – 11:00 ZUMBA®	
17:00 – 18:00 CROSSTRaining	17:00 – 18:00 PILATES		17:00 – 18:00 BODYFLOW & STRETCH			
18:00 – 19:00 BODYART stretch	18:00 – 19:00 HIIT	18:00 – 19:00 BBP	18:00 – 19:00 BURN & TONE	18:00 – 19:00 BODY PUMP		18:30 – 19:30* VINYASA YOGA
		19:00 – 20:00 SIXPACK & STRETCH	19:00 – 20:00 VINYASA YOGA			

WICHTIG:

Bitte um **Anmeldung** über unsere App oder telefonisch 01 979 39 80! Die Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt! Bei zu geringer Anmeldung werden die Kurse 1 Stunde vorher abgesagt! *Sonntag Yoga bis 3 Stunden vorher!

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