



## 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 2025

30.06.2025 bis 14.09.2025

[www.fitness-lifeline.at](http://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	18:30
DO	09:00

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 – 09:00 <b>HIIT</b>	08:00 – 09:00 <b>BODYART strength</b>	08:00 – 09:00 <b>PILATES</b>	08:00 – 09:00 <b>CROSSTRAINING</b>	08:00 – 09:00 <b>HIIT</b>	08:00 – 09:00 <b>CROSSTRAINING</b>	08:30 – 09:30 <b>BBP</b>
09:00 – 10:00 <b>PILATES</b>	09:00 – 10:00 <b>BBP</b>	09:00 – 10:00 <b>DEEPWORK 365</b>	09:00 – 10:00 <b>FASZIEN PILATES</b>	09:00 – 10:00 <b>BODYART medical</b>	09:00 – 10:00 <b>BODYART medical</b>	09:30 – 10:30 <b>PILATES</b>
	10:00 – 11:00 <b>RÜCKENFIT</b>		10:00 – 11:00 <b>RÜCKENFIT</b>	10:00 – 11:00 <b>BURN &amp; TONE</b>	10:00 – 11:00 <b>ZUMBA®</b>	
17:00 – 18:00 <b>CROSSTRAINING</b>	17:00 – 18:00 <b>PILATES</b>	17:00 – 18:00 <b>RÜCKENFIT</b>	17:00 – 18:00 <b>PILATES</b>			
18:00 – 19:00 <b>BODYART flow &amp; stretch</b>	18:00 – 19:00 <b>HIIT</b>	18:00 – 19:00 <b>BBP</b>	18:00 – 19:00 <b>CROSSTRAINING</b>	18:00 – 19:00 <b>BODY PUMP</b>		18:30 – 19:30 <b>VINYASA YOGA</b>
	19:00 – 20:00 <b>FIGHT &amp; FUN</b>		19:00 – 20:00 <b>VINYASA YOGA</b>			

**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!

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