

Änderungen vorbehalten  
gültig bis auf Widerruf  
an Feiertagen Cyber-Wunschprogramm

**MONTAG**

**Glam Dance**  
8.40 - 9.30 Uhr

**BauchBeinePo**  
9.40 - 10.30 Uhr

**DIENSTAG**

**FunTone®**  
8.40 - 9.30 Uhr

**Rücken-Fit**  
9.40 - 10.30 Uhr

**MITTWOCH**

**Complexx-Train**  
IN ÜBERLÄNGE  
8.40 - 10.00 Uhr

**DONNERSTAG**

**Pilates**  
8.40 - 9.30 Uhr

**FREITAG**

**Bauchkiller**  
IN ÜBERLÄNGE  
8.40 - 10.00 Uhr

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WÜNSCH-DIR-WAS**  
VON  
**11.00 BIS 17.00 UHR**  
**CYBERMOVES**  
UND  
**CYBERCYCLING**  
**INFORMIERE**  
**DICH**  
**BEIM**  
**LIFE-TEAM**

**HOTLINE**  
**05522 - 77241**

 **Find us on**  
**facebook**  
[facebook.com/LifeFitnessFeldkirch](https://facebook.com/LifeFitnessFeldkirch)

  
**WÜNSCH-DIR-WAS**  
AB  
**11.00 UHR**  
**CYBERMOVES**  
UND  
**CYBERCYCLING**  
**INFORMIERE**  
**DICH**  
**BEIM**  
**LIFE-TEAM**  


**WÜNSCH-DIR-WAS**  
VON  
**10.00 BIS 17.00 UHR**  
**CYBERMOVES**  
UND  
**CYBERCYCLING**  
**INFORMIERE**  
**DICH**  
**BEIM**  
**LIFE-TEAM**

**Spinning**  
10.00 - 10.50 Uhr  
**WÜNSCH-DIR-WAS**  
VON  
**11.00 BIS 17.00 UHR**  
**CYBERMOVES**  
UND  
**CYBERCYCLING**  
**INFORMIERE**  
**DICH**  
**BEIM**  
**LIFE-TEAM**

**PowerBody**  
18.00 - 18.50 Uhr

**Complexx-Train**  
IN ÜBERLÄNGE  
19.00 - 20.20 Uhr

**BBP+Bodyshaping**  
18.00 - 18.50 Uhr

**Zumba**  
19.00 - 19.50 Uhr

**Power Fit**  
18.00 - 18.50 Uhr

**Zumba**  
18.00 - 18.50 Uhr

**Boxen**  
IN ÜBERLÄNGE  
19.00 - 20.20 Uhr

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
**MONTAG BIS FREITAG: 8.30 - 21.30 UHR**  
**SAMSTAG, SONNTAG, FEIERTAG: 9.00 - 19.00 UHR**



**AEROBIC - GLAM DANCE** - Übungen zur Steigerung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit, Muskelkraft und Muskelausdauer sowie der Beweglichkeit, zusammengefasst in einer 50-Minuten-Einheit.

**BAUCH-BEINE-PO - BAUCHKILLER** - der Klassiker unter den Fitness-Kursen. Mit gezielten, intensiven Übungen lassen wir die Muskeln brennen, erhöhen deinen Stoffwechsel und deine Spannung und unterstützen so eine feste, straffe Figur!

**BOXEN** - für Anfänger und Fortgeschrittene - verbessere deine Technik und Ausdauer oder erlerne die Basics des Boxens inklusive Sparring

**COMPLEX-TRAIN** - abwechslungsreiche Kombination aus effektivem „Low- and High-Muscle-Workout“ und Ausdauertraining auf dem Spinning-Bike bei starker Musik

**DEEP WORK** - Energielevel steigern mit „Deep Work“ - Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und ganz anders als andere Programme. Alle Übungen und Positionen sind Ganzkörper-Übungen, die mehrere Muskeln im Körper zugleich beanspruchen und trainieren. Keine Choreographie, kein Denken, nur auspowern und Spass haben! Super Training auch für Männer

**FUNTONE**<sup>®</sup> - funktionelles und abwechslungsreiches Toning für alle, die sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion wollen. FunTone holt Level für Level das Maximum aus dir heraus und garantiert die schnellsten Trainingsresultate. FunTone trainiert nicht nur den ganzen Körper, sondern den Körper als Ganzes. In 45-Sekunden-Intervallen werden alle Muskelketten im Körper optimal trainiert.

**PILATES** - ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem insbesondere der Beckenboden, Bauch und Rücken zu einem Kraftzentrum aufgebaut werden. Körperwahrnehmung, Balance und Atmung spielen dabei eine wichtige Rolle.

**POWER BODY** - ist ein Kraft-Ausdauer-Training mit Lang- und Kurzhanteln. Hier wird der Körper optimal trainiert, geformt und gestrafft. Da die Gewichte individuell gewählt werden können, ist der Kurs sowohl für Einsteiger, als auch für Fortgeschrittene geeignet.

**POWER FIT** - ist ein intensives Ganzkörper-Training. Durch die hohe Intensität werden Ausdauer, Kraft, Koordination verbessert und die Fettverbrennung optimiert.

**RÜCKEN-FIT** - Kräftigung und Stabilisierung deiner Wirbelsäule, steigern die Beweglichkeit des Rückens und entspannen die Muskulatur. Dabei werden deine Muskeln für die Anforderungen des Alltags trainiert und Alltagsüberlastungen ausgeglichen. Gib deinem Rücken Bewegung!

**SPINNING** - auf speziellen Bikes verbessern wir unsere Kraft und Ausdauer. Mit etwas Phantasie kann eine richtige Biketour daraus werden. Eine perfekte Ausdauereinheit für alle, die gerne Rad fahren.

**STEP** - leichte Schrittkombis mit einer höhen-verstellbaren Plattform, dazu einfache Armbewegungen, die das Herz-Kreislauf-System angenehm ankurbeln, die Koordination verbessern und Freude an der Bewegung zur Musik vermitteln. Optimal zum Fettverbrennen, effektiv zur Straffung des Po's und der Oberschenkel. Äußerst gelenkschonend! Effektiv zur Muskelkräftigung für den ganzen Körper.

**ZUMBA** - ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz-Fitness-Programm mit internationalen und südamerikanischen Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Zumba ist für jedermann geeignet. Die Tanzbewegungen und Schritte sind leicht zu erlernen. Join the PARTY!!!!

**CYBER CYCLING UND CYBER MOVES** - unsere CyberClasses sind filmanimiertes, virtuelles Fitnesstraining auf hohem Niveau mit hochqualifizierten Trainern und ergänzen vorhandene, personell geführte Kurse auf attraktive Art und Weise!!! **Fitness-Action, wann immer DU willst - 300 virtuelle Fitnesskurse, aus denen du auswählen kannst - jederzeit nach den regulären Kursen - vormittags, nachmittags und sogar an den Wochenenden!!!**