

Betreute funktionelle Trainingseinheiten in Kleingruppen im **Gemeindeamt Nestelbach (Dorfplatz 2)** und am **Erlebnisweg sebastian RELOADED**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
7.00-8.00	Active 2 Work		Active 2 Work	
8.00-9.00	Wirbelsäule I		Wirbelsäule I	
9.00-10.00	Wirbelsäule II		Wirbelsäule II	
18.00-19.00		Outdoor I*		
18.30-19.30			Vitaltraining	
19.00-20.00				Outdoor II*
19.30-20.30			Xerl	

\*Treffpunkt Outdoor I: Regionaler Marktplatz Lassnitzhöhe

\*Treffpunkt Outdoor II: Hotel Liebmann / Station 18 Grüne Lunge am Erlebnisweg sebastian RELOADED

## WELCHES TRAINING PASST ZU IHNEN?

- Active2Work:** Ganzkörpertraining für alle Zielgruppen, die gerne früh aufstehen.
- Wirbelsäule:** Kräftigung des Rückens und Bauchs in Kombination mit Gleichgewicht und Koordination.
- Outdoor Training\*:** Abwechslungsreiches Funktionelles Training für jede Zielgruppe an der frischen Luft.
- Vitaltraining:** Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für jede Zielgruppe.
- Xerl-Training:** Für Freunde des gepflegten Muskelkaters.

## PREISE

### **Paket 2 - Großglockner** (von 1.4. – 27.6.2019)

13 Wochen je 2 Trainings / Woche

165,-

### **Paket 1 - Dachstein** (von 1.4. – 27.6.2019)

13 Wochen je 1 Training / Woche

140,-

Ein späterer Einstieg ist jederzeit möglich. Preise nach Einstiegsdatum variierend. An Feiertagen finden keine Trainings statt.

\*Unser Outdoor-Training findet bei (fast) jedem Wetter statt. Wir behalten uns jedoch vor, das Training im Einzelfall zB bei Starkregen oder Gewitterwarnung aus Sicherheitsgründen zu verschieben.