

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

	Montag	Mittwoch
8.00-9.00	Wirbelsäule I	Wirbelsäule I
9.00-10.00	Wirbelsäule II	Wirbelsäule II
18.00-19.00	Outdoor / Xerl I*	
19.00-20.00		Xerl II

*Treffpunkt Outdoor / Xerl I: Regionaler Marktplatz Lassnitzhöhe

*Outdoor solange es die Temperaturen zulassen – Verlegung ins Gemeindeamt Nestelbach jederzeit möglich.

WELCHES TRAINING PASST ZU IHNEN?

Wirbelsäule: Kräftigung des Rückens und Bauchs in Kombination mit Gleichgewicht und Koordination.

Outdoor Training: Abwechslungsreiches Funktionelles Training für jede Zielgruppe an der frischen Luft.

Xerl-Training: Für Freunde des gepflegten Muskelkaters 😊

PREISE

Paket 2 - Großglockner (von 2.9. – 18.12.2019)

16 Wochen je 2 Trainings / Woche

220,--

Paket 1 - Dachstein (von 2.9. – 18.12.2019)

16 Wochen je 1 Training / Woche

186,--