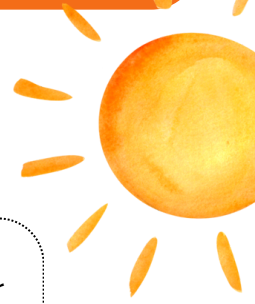


Summer Trainingsplan



Montag

Beckenboden Training	Stützpunkt Mensch	8.30 - 9.30 Uhr
Kraft- und Ausdauer Training	Riegersburg, Nähe Tennisplätze	19.00 - 20.00 Uhr

Dienstag

Rund um Fit mit Ines	Stützpunkt Mensch	18.30 - 19.30 Uhr
----------------------	-------------------	-------------------

Mittwoch

Wirbelsäulenbetontes Training	Stützpunkt Mensch	7.30 - 8.30 Uhr 9.00 - 10.00 Uhr
-------------------------------	-------------------	-------------------------------------

Donnerstag

Pilates	Stützpunkt Mensch	18.30 - 19.30 Uhr
---------	-------------------	-------------------

Freitag

Dehnen, Mobilisieren & Entspannen	Stützpunkt Mensch	8.30 - 9.30 Uhr
-----------------------------------	-------------------	-----------------

Sommer Special *

12. Juni	Imkerei Ulz, Pöllau
10. Juli	Wanderung Olivenhain Martin Mittendrein
07. August	Betriebsbesichtigung Nice Shops, Saaz

Trainingsabo
€ 35,00

monatl. (1 Jahr Bindung)



Wer einen Monat kein Training wahrnehmen kann, erhält eine 20-min. Sportmassage oder ein Personaltraining im darauffolgenden Monat. Termin gleich online buchen.

*Im Sommer entfällt die Samstagseinheit. Im Herbst starten wir wieder durch.