

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch
8.00-9.00	Wirbelsäule I		Wirbelsäule I
9.00-10.00	Wirbelsäule II		Wirbelsäule II
18.00-19.00		Outdoor*	
18.30-19.30			
19.00-20.00			
19.30-20.30			Xerl

\*Treffpunkt Outdoor: Regionaler Marktplatz Lassnitzhöhe

## 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 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.