

Betreute funktionelle Trainingseinheiten in Kleingruppen im
Gemeindeamt Nestelbach (Dorfplatz 2 - 2. Stock)

	Montag	Mittwoch
8.00-9.00	Wirbelsäule I	Wirbelsäule I
9.00-10.00	Wirbelsäule II	Wirbelsäule II
18.00-19.30*	Xerl+ I	Xerl+ II

WELCHES TRAINING PASST ZU IHNEN?

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

Xerl-Training: Für Freunde des gepflegten Muskelkaters 😊

***NEU:** Um unser Xerl-Training noch **perfekter** zu machen, haben wir die Einheiten auf 90 Minuten erweitert, um abschließend auch dem Thema Entspannung für Körper und Geist ausreichend Aufmerksamkeit schenken zu können!



PREISE

WS Paket 2 - Großglockner (von 8.1.-1.4.2020)

13 Wochen / 2 Trainings / Woche* 180,--

WS Paket 1 - Dachstein (von 8.1.-1.4.2020)

13 Wochen / 1 Training / Woche* 152,--

XERL+ Paket 2 - Großglockner (von 8.1.-1.4.2020)

13 Wochen / 2 Trainings / Woche* 260,--

XERL+ Paket 1 - Dachstein (von 8.1.-1.4.2020)

13 Wochen / 1 Training / Woche* 225,--

Ein späterer Einstieg ist jederzeit möglich. Preise nach Einstiegsdatum variierend.

*An Feiertagen finden keine Trainings statt.