

TRAININGSZEITEN

FREUDE AN BEWEGUNG.



In unseren Tagesworkouts erstellen wir ein ganzheitliches Trainingsprogramm für unterschiedliche Zielgruppen. Die Übungen werden dabei individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, somit ist für jeden die richtige Intensität dabei, ob Jung oder Alt, Einsteiger oder Sportskanone. Die kleine Gruppengröße und eine ständige Betreuung durch einen Trainer sorgen für höchste Qualität in Ihrer Einheit.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:00 - 8:00*		7:00 - 8:00*		7:00 - 8:00*
8:00 - 9:00*		8:00 - 9:00*		8:00 - 9:00*
9:00 - 10:00*		9:00 - 10:00*		9:15 - 10:45** Fit in den Herbst

GÜLTIGKEITSZEITRAUM SEPTEMBER 2018

Die Änderung der Trainingsbezeichnungen sollen Ihnen mehr Flexibilität bei der Planung des Trainings bieten. Unser Trainerteam wird sich auf die Ihr Leistungsniveau perfekt einstellen. Wir ersuchen Sie um eine Anmeldung bis mindestens 24 Stunden vorher unter office@innovit.at oder unter der Nummer 0660/83 15 444

FREUNDE MITBRINGEN UND RABATT SICHERN!!!

16:30 - 17:25*	17:00 - 18:00*	17:00 - 18:00*	17:00 - 18:00*	
17:30 - 19:00** Fit in den Herbst	18:00 - 19:00*	18:00 - 19:00*	18:00 - 19:00*	
19:15 - 20:15*	19:00 - 20:00*	19:00 - 20:00*	19:00 - 20:00*	

***Tagesworkout**

****Fit in den Herbst** steht heuer ganz im Zeichen einer guten Vorbereitung auf den Freundinnenlauf. In den 90-minütigen Einheiten werden wir sowohl die Lauftechnik trainieren als auch gezielte Übungen zur Rumpfstabilisation, zur Gleichgewichtsschulung und vieles mehr. Der Treffpunkt ist beim Regionalen Marktplatz, zu Beginn steht die Ausdauer im Vordergrund, danach gibt es am Waldspielplatz ein Trainingsprogramm. Am Montag können Personen mit weniger Zeit auch um 18 Uhr zum Waldspielplatz kommen und in das Training einsteigen.

* Um Anmeldung unter office@innovit.at wird gebeten. Einheiten finden ab 3 Personen statt.