

TRAININGSZEITEN

SO WURDEN SIE NOCH NIE BEWEGT.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:00 8:00	Active2Work		Active2Work		Active2Work
8:00 9:00	Wirbelsäule		Wirbelsäule		Wirbelsäule
9:00 10:00	Golf Fitness		Golf Fitness		
10:00					
11:00					
12:00					

GÜLTIGKEITSZEITRAUM OKT - DEZ 17

Am 6.12. findet zum 5-jährigen Jubiläum ein Tag der offenen Türe von 15 - 18 Uhr statt!
Zwischen Weihnachten und Neujahr ist Regenerationszeit, für Trainer und Kunden!

15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:00 18:00	Faszientr.	Wirbelsäule	Faszientr.	Golf Fitness	
18:00 19:00	Xerl Training	Xerl Training	Vitaltraining	Wirbelsäule	
19:00 20:00	Vitaltraining		Xerl Training	Xerl Training	

WELCHES TRAINING PASST ZU IHNEN?

Active2Work: Ganzkörpertraining für alle Zielgruppen, die gerne früh aufstehen.

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

Golf Fitness: Spezielles Ausgleichs- und Vorbereitungstraining für jeden Golfer.

Faszientraining: Die Faszien bilden das innere Skelett und halten unseren Körper geschmeidig und beweglich. Der ideale Ausgleich zu langem Sitzen.

Vitaltraining: Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für jede Zielgruppe.

Xerl-Training: Für Freunde des gepflegten Muskelkaters.

Deine bevorzugte Trainingszeit entspricht nicht deiner Zielgruppe? Keine Angst. Wir passen die Intensität individuell an deine Bedürfnisse an!!! Komm dann wenn du Zeit hast!

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