

TRAININGSZEITEN



FREUDE AN BEWEGUNG.

Trainieren Sie dann, wenn es zeitlich für Sie passt. In unseren Tagesworkouts erstellen wir ein ganzheitliches Trainingsprogramm für unterschiedliche Zielgruppen. Die Übungen werden dabei individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, somit ist für Sie immer die richtige Intensität dabei. Zusätzlich sorgen die kleine Gruppengröße und eine ständige Betreuung durch einen Trainer 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*		

GÜLTIGKEITSZEITRAUM AB OKTOBER 2018

Die neue Trainingsbezeichnung soll Ihnen mehr Flexibilität bei der Planung des Trainings bieten. Unser Trainerteam wird sich auf Ihr Leistungsniveau perfekt einstellen.

FREUNDE MITBRINGEN UND RABATT SICHERN!!!

17:00 - 18:00*	17:00 - 18:00*	17:00 - 18:00*	17:00 - 18:00*	
18:00 - 19:00*	18:00 - 19:00* Kurs Wirbelsäule	18:00 - 19:00*	18:00 - 19:00*	
19:00 - 20:00*	19:00 - 20:00*	19:00 - 20:00*	19:00 - 20:00*	

*Tagesworkout

* Um eine Anmeldung bis 24 Stunden vor Trainingsstart unter office@innovit.at oder telefonisch bei Mag. Georg Jillich unter der Nummer 0664/83 15 444 wird gebeten.
Einheiten finden ab 3 Personen statt.