

GEMEINSAMES

FITNESS - TRAINING

Wir treffen uns regelmäßig, um unsere Fitness zu halten, zu verbessern und Neues kennen zu lernen.

WAS:

Aufwärmtraining mit viel Abwechslung
Hauptteil 1: mit Schwerpunkt Core Stability
Hauptteil 2: Ganzkörpertraining - Zirkeltraining
Entspannungsübungen

ABWECHSLUNG:

Bewegung in der Natur, Nordic Walking, Schwerpunkt Beckenbodentraining, Rückenschule etc.

WANN:

Dienstag 19:00 – 20:00 mit Trainer
Ausnahme: Urlaubszeiten

WO:

MOVE – COACHES
Bewegungsraum
Sonnenweg 24
Mieming

GRUPPE:

maximal 6 Personen

TRAININGSLEITUNG:

Georg Juen
Staatl. gepr. FIT Instruktor
Dipl. Gesundheitstrainer
Zertifizierter BeBo[®] Trainer



ANMELDUNG: georg.juen@move-coaches.com
0699-10 88 82 88

Foto:fitsportaustria.at

PREISE:

€ 20,- pro Teilnehmer/Einheit mit Trainer

€ 20,- Raummiete/Stunde für selbständiges Training 1-6 Personen Gruppe **MOVE SPECIAL**

€ 12,- Infrarotkabine 30 Min

€ 180,- für 10er Block mit Trainer

€ 180,- für 10er Block Raummiete für selbständiges Training 1-6 Personen Gruppe **MOVE SPECIAL**

TRAINING ↔ PRODUKTE ↔ DESIGN

MOVE COACHES[®] | Georg Juen | Sonnenweg 24 | A-6414 Mieming | www.move-coaches.com
Tel +43 (0)699 10 888 288 UID: ATU 47478000 office@move-coaches.com