

FIT IM BESTEN ALTER

DIE BESTEN BEWEGUNGSPROGRAMME
FÜR DIE BESTEN JAHRE

Einfach Effektiv Effizient

- + Fitness als Basis für Selbstbestimmtheit und Selbstverwirklichung
- + Mehr gesunde Lebensjahre, höhere Lebensqualität
- + Stress reduzieren, Spannung loslassen, Stimmung heben
- + Entspannt bewegen - Bewegt entspannen
- + Schwerfälligkeit besiegen, auf der Suche nach Leichtigkeit und Harmonie
- + Abnützung und Einschränkung aktiv entgegenwirken
- + Lebensfreude und Beweglichkeit bis ins hohe Alter sichern

in motion
Freude an bewegung



Wolfgang Mayer - Bewegungscoach
2620 Neunkirchen - Alleegasse 6 - 0676/9355519 - wm2620@aon.at

SPARKASSE 
Neunkirchen
In jeder Beziehung zählen die Menschen.

Kurs A/B

in der Turnhalle der VS Steinfeld/Neunkirchen

A: Montag, 18.15 - 19.15 Uhr „Moderat“ (Low Impact)

B: Montag, 19.15 - 20.30 Uhr „Zügig-schwungvoll“ (Mixed Impact)

Beginn: 24.09.2018 (1. Staffel bis Weihnachten, mind. 10 Einheiten)

Inhalte: Mobilisieren-Aufwärmen-aerobe/muskuläre Aktivierung (A)/funktionelles Zirkeltraining(B)-aktive Regeneration

Kursbeitrag: A ... € 70.-, B ... € 80.-

Kurs C

in der Turnhalle der VS Mühlfeld/Neunkirchen

Mittwoch, 19.30 - 20.45 Uhr „Beschwingt-flott“ (Mixed Impact - Step)

Beginn: 26.09.2018 (1. Staffel bis Weihnachten, mind. 10 Einheiten)

Inhalte: Mobilisieren-Aufwärmen/Step-funktionelles Zirkeltraining-aktive Regeneration

Kursbeitrag: € 80.-

Kurs D

im Tenniscenter Hochhauser/Neunkirchen (Gymnastikraum)

In der Intensivgruppe unter Verwendung des großen Gymnastikballes!

Termine: auf Anfrage/nach Vereinbarung (auch Vormittagseinheiten möglich!)

Teilnehmerzahl: mind. 4 - max. 9 (Voranmeldung unbedingt notwendig !!!)

Inhalte: Gezieltes Kräftigen und Mobilisieren, sanfte Bewegungsabfolgen, die über die Eigenwahrnehmung dem Körper helfen, Schmerzen zu vermeiden und Verspannungen zu lösen.

Kursbeitrag: € 120.- (10 Einheiten)

Ermäßigung beim Besuch von mehr als einem Kurs: je € 10.-, Familienermäßigung pro Person bei einem Vollzahler: € 5.00.-

Die 2. Kursstaffel für alle oben angeführten Kurse beginnt im Jänner 2019 !

NORDIC WALKING, LAUFEN, KRAFTTRAINING, FUNKTIONSGYMNASTIK, ...

Einzeltraining und Gruppentraining nach Vereinbarung.

Einzeltraining (55 min) € 45.- /10x ...405.-

2-er Gruppe € 30.-pro Person, 3-er € 25.-p.P., 4-er € 20.- p.P., 5-er € 17.- p.P.,

ab 6 Per-sonen € 15.-p.P.

Anmeldungen und weitere Informationen unter
0676/9355519

Wolfgang Mayer

Bewegungscoach (dipl. Wirbelsäulenlehrer, Nordic Walking Instruktor, MBT-Instruktor)
2620 Neunkirchen - Alleegasse 6 - 0676/9355519 - wm2620@aon.at