

in motion

freude an bewegung



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

Wintersaison 2022/23 – Fitnesskurse

Kurs A/B

in der **Turnhalle der VS Steinfeld Neunkirchen**

A: Montag 18.15 - 19.15 Uhr „moderat“

B: Montag 19.15 - 20.30 Uhr „zügig/fordernd“

Beginn: 26.09. (1. Staffel bis Weihnachten, mind. 10 Einheiten)

Inhalte: Aufwärmen/Mobilisieren (A,B), aerobe/muskuläre Aktivierung (A), funktionelles Ganzkörpertraining (B), aktive Regeneration (A/B)

Kursbeitrag. A € 80.- / B € 90.-

Kurs C

in der **Turnhalle der NMS Neunkirchen Schöllerstraße/Augasse (!!!)**

Mittwoch 19.30 - 20.45 Uhr „zügig/fordernd“

Beginn: 28.09. (1. Staffel bis Weihnachten, mind. 10 Einheiten)

Inhalte: Aufwärmen/Mobilisieren, funktionelles Ganzkörpertraining, aktive Regeneration

Kursbeitrag. € 90-

Kurs D

Im **Tenniscenter Hochhauser / Gymnastikraum / Keller** (begrenzte Teilnehmerzahl!!!!)

Termine auf Anfrage/nach Vereinbarung

Beginn: KW 39 (1. Staffel bis Weihnachten, mind. 10 Einheiten)

Inhalte: Sanftes Mobilisieren und Kräftigen, die Wirbelsäule „pflegen“, Verspannungen lösen (unter Einbeziehung des großen Gymnastikballes)

Kursbeitrag: € 120.-

Die 2. Kursstaffel für alle Kurse beginnt im Jänner 2023!

Anmeldungen und weitere Infos unter 0676/9355519

