

in motion  
freude an bewegung



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

# Föhrenwald Fitnessstreff 2023



Jeden Mittwoch  
vom 26. April bis zum 13. September

Beginn: 19.00 Uhr (September: 18.30 Uhr)



## PROGRAMM

### 1) Aufwärmen

Mobilisieren aller Körperbereiche  
Dauer: 15 min

### 2) Ausdauertraining

Bewegen in der Natur, Herz, Kreislauf und Lunge stärken  
Dauer: 40min

Nordic Walking, Walking, Laufen

Dabei wird nach dem Motto „Richtig ist wichtig“ auf die korrekte, trainingswirksame und gesundheitsfördernde Ausführung des jeweiligen Bewegungsablaufes geachtet.

### 3) Gymnastik

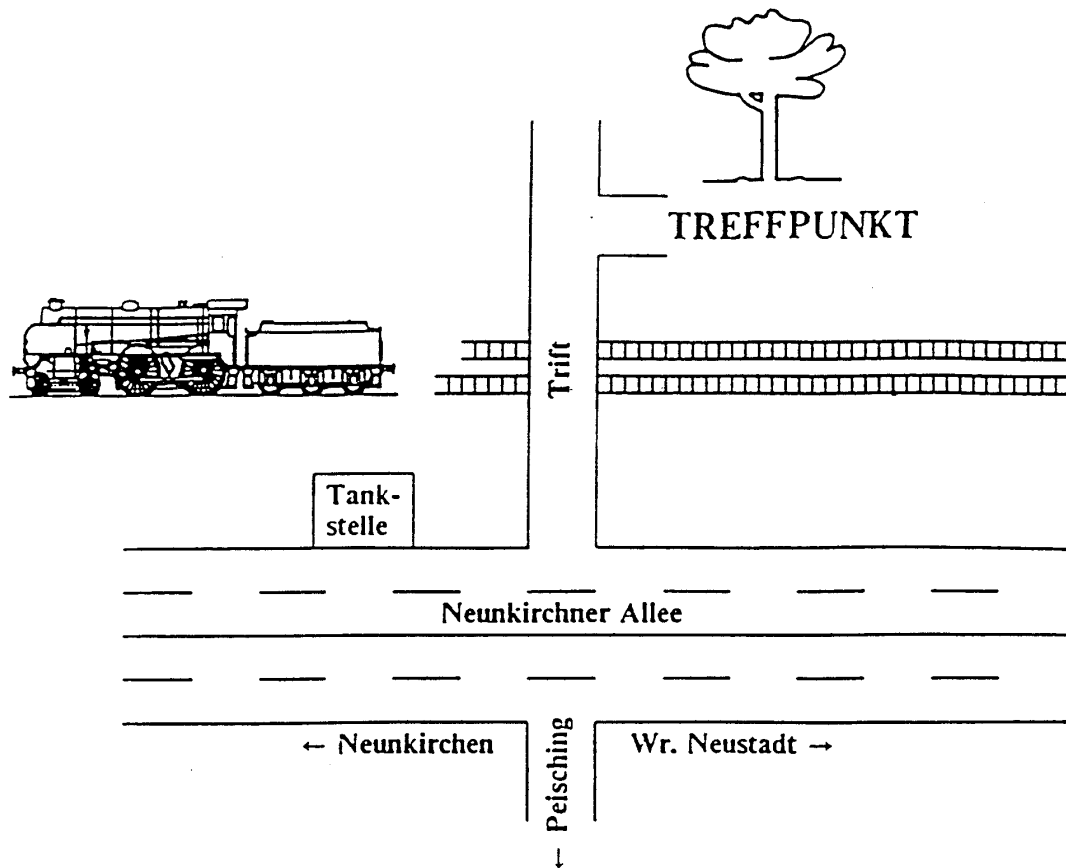
Muskeln kräftigen, den Körper beweglich halten  
Dauer: 20min

Bei Schönwetter Matte mitnehmen!

**bitte wenden!**

## Treffpunkt:

Föhrenwald, bei der Peischinger Trift, beim Start der „Laufstrecke Föhrenwald“  
(bei jeder Witterung)



Kursbeitrag :

26.4. bis 7.6. sowie 6./13.9. € 8.– pro Termin oder im Block € 55.–

**Vom 14.6. - 30.8. läuft das Fitnesstreff unter der Aktion: „Bewegt im Park“**

<https://www.bewegt-im-park.at/>

**Keine Anmeldung / Kostenlose Teilnahme!**

**Nähere Informationen unter 0676/9355519**

**Wolfgang Mayer**

Bewegungscoach (dipl. Wirbelsäulenlehrer, Nordic Walking Instruktor, MBT-Instruktor)

2620 Neunkirchen ♦ Alleegasse 6 ♦ 0676/9355519 ♦ [wm2620@aon.at](mailto:wm2620@aon.at)