

# in motion

freude an bewegung



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

## Wintersaison 2023/24 – 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: 25.09. (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 € 90.- / B € 100.-

### Kurs C

in der **Turnhalle der VS Mühlfeld Neunkirchen**

Mittwoch 19.30 - 20.45 Uhr „zügig/fordernd“

Beginn: 27.09. (1. Staffel bis Weihnachten, mind. 10 Einheiten)

Inhalte: Aufwärmen/Mobilisieren, funktionelles Ganzkörpertraining, aktive Regeneration

Kursbeitrag. € 100.-

### 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: € 130.-

Die 2. Kursstaffel für alle Kurse beginnt im Jänner 2024!

Anmeldungen und weitere Infos unter 0676/9355519