

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					07:30 Uhr Zirkeltraining OUTDOOR
17 Uhr Kinderkarate VS Weigelsdorf	17:00 Uhr Kinderturnen - VS Mitterndorf		17:00 Uhr STEP-CLASS VS Mitterndorf	15:30 Uhr Kinderturnen VS Mitterndorf	09:00-09:50 Uhr Eltern- Kind/Turnen VS Mitterndorf
18:00 Uhr STEP-CLASS – VS Weigelsdorf	19:00 Uhr CONDITION – BOX - WEIGHT Body-Club Himberg	19:00 Uhr Tabata / HIIT PENALTY Body-Club Himberg		16:45 Uhr BLOCKZIRKEL VS Mitterndorf (nur noch bis Ende Feber!)	10:00 Uhr Kinderkarate VS Mitterndorf 11:00 Uhr Kinderkarate VS Mitterndorf

Ort

Adresse

VS Mitterndorf a.d. Fischa / Turnsaal

Hauptstraße 28, 2441 Mitterndorf an der Fischa

Calisthenicpark Mitterndorf a. d. Fischa

Heideweg 2, 2441 Mitterndorf an der Fischa

VS Weigelsdorf / Turnsaal

Hauptstraße 32, 2483 Weigelsdorf

Body-Club Himberg

Gutenhoferstraße 40, 2325 Himberg bei Wie

Beachvolleyballplatz Schranawand

Obere Ortsstraße, 2442 Schranawand

Whats App Gruppe Einladung – bitte um Whats App Anfrage auf +436706019911 😊

KURSBESCHREIBUNG

ZUMBA STRONG Nation™	STRONG NATION® ist ein revolutionäres, hochintensives Workout, das Dich an Deine Grenzen bringt. Die Musik ist eigens für die Workouts komponiert. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt und jede Bewegung hat ihre Entsprechung in den mitreißenden Beats. Werde eins mit der Musik und verausgabe Dich dabei vollkommen.
CONDITION – BOX - WEIGHT	Kickbox-Workout mit Langhanteltraining – ein absoluter Knaller für den Körper! Vollgas garantiert!
STEP-CLASS	Evi STEP beinhaltet den Aufbau aus einfachen Grundschritten der Step Aerobic kombiniert mit Workoutübungen aus dem Functionalbereich. Bodyshaping und Fettverbrennung pur! Bitte um Reservierung der Leihstepper wenn kein eigener vorhanden ist 😊 Anmeldung für Leihstepper erforderlich.
STEP-Kick	Ist ein Workout mit Kickbox-Einheiten die zum Teil auf dem Stepper durchzuführen sind. ACHTUNG! Hier kommt Cardio UND Kraft sehr zum Einsatz und bringt dich ordentlich ins Schwitzen. Anmeldung für Leihstepper erforderlich.
Kickbox-Class	Absolutes Power-Cardio Training mit CORE Schwerpunkt
Tabata / HIIT Training	Der Name ist Programm ☺ - Fettburner für jedes Fitnesslevel – Sweattraining – PENALTY BOX – TABATA – HIIT – CORE Workout
Zirkeltraining	KRAFTTRAINING Warm Up, 2 Runden Tabata (8 Minuten), 2 x 12-Stationen Zirkeltraining 45Sek Training / 15 Sek Pause, Dehnübungen;
BLOCKZIRKEL	KRAFT- und CARDIOTRAINING Warm Up, 12-Stationen Blockzirkel im TEAM, nach jeden Block Hürdenlauf, Dehnübungen;
Starter Training	Du möchtest Fit werden und dich langsam aufbauen und steigern? Du kommst bei diversen Trainings nicht mit und Fitnessbegriffe wie „Lounge“ oder „Lift“ hört sich für dich wie ein Möbelhaus an? ☺ Dieses Training ist für den Beginn genau das Richtige! Hier gehen wir das Training von Grund auf mit Basics an, die Fachbegriffe werden erklärt und umgesetzt und der Spaßfaktor kommt hier auch nicht zu kurz. Was ist in diesem Training enthalten? → Cardio – Kräftigung – Gleichgewicht
Kinderturnen	Spaß an Bewegung für Kinder von 6-10 Jahren, ohne Aufsicht der Eltern Ballspiele, Geschicklichkeitsspiele, Geräteturnen, Teamplay, tanzen uvm....
Eltern-Kind/Turnen	Spaß an Bewegung für Kinder von 2,5-5 Jahren, mit Bewegung und Fitnessübungen der Eltern ;)

www.fit-werden.at