

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17:00 Uhr Kinderkarate VS Weigelsdorf	17:00 Uhr ZUMBA KIDS 4-10 Jahre VS Mittend./F.			15.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahre VS Mitterndorf/F. 16.30 Uhr Kinderturnen ab 6 Jahre VS Mitterndorf/F.	08:00 Uhr Zirkeltraining VS Mitternd./F. (bei Schönwetter OUTDOOR9
* 18:00 Uhr STEP-CLASS VS Weigelsdorf	18:30 Uhr Condition-Box- Weight Body Club Himberg	19:00 Uhr Power Training Body-Club Himberg	* 17:00 Uhr STEP-CLASS ASKÖ Trumau	* 18:30 Uhr Evi-Training Body Club Himberg	09:00 Uhr Stretching/CIRCL Mobility VS Mitternd./F. Ab 10 Uhr Kinderkarate VS Mitternd./F.

Ort

VS Mitterndorf a.d. Fischa / Turnsaal
Calisthenicpark Mitterndorf a. d. Fischa
Calisthenicpark Trumau
Beachvolleyballplatz Schranawand
ASKÖ Trumau
VS Weigelsdorf

Adresse

Hauptstraße 28, 2441 Mitterndorf an der Fischa
Heideweg 2, 2441 Mitterndorf an der Fischa
Volksheimstraße, 2521 Trumau
Obere Ortsstraße, 2442 Schranawand
Dr. Theodor Körner Str. 64, 2521 Trumau
Hauptstraße 32, 2483 Weigelsdorf

Whats App Gruppe
0670 601 99 11

* = **Anmeldung erforderlich** * Abweichungen je nach Wetterlage möglich – du willst am neuesten Stand sein? WHATS APP GRUPPE! Änderungen vorbehalten!

KURSBESCHREIBUNG

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.
STEP-CLASS	Evi STEP beinhaltet den Aufbau aus einfachen Grundsritten 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.
FUNCTIONAL STEP	Typische Functional-Fitness-Übungen sind Liegestütze und Kniebeugen. Auch Burpees gehören dazu – dabei bewegen Sie sich aus einer Liegestütz-Position über eine Kniebeuge in den Stand. Ein umfassendes Functional-Fitness-Workout besteht im aus einer Kombination von Mobilitäts-, Stabilitäts- und Kraftübungen.
CIRCL Mobility™	Circl Mobility™ basiert auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung und konzentriert sich auf Beweglichkeit, Atemtechniken und Mobilitätsübungen. Egal ob vielbeschäftigte Mütter oder in Vollzeit Berufstätige, CIRCL Mobility™ wird Menschen helfen, sich besser und länger zu bewegen.
Condition – Box - Weight	Power Cardio Workout mit Kickboxelementen und Kettlebell bzw. Langhanteltraining. Von Schulter bis Zeh ist hier alles dabei. Cardioworkout zur Powermusik und Training mit eigener Langhantel (bis 20kg) bzw. Kettlebell.
Power 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 45 Sek Training / 15 Sek Pause, Dehnübungen;
BLOCKZIRKEL (ab Herbst)	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