

Trainingsplan (ab Juni 2023)

Montag	Kraft-Ausdauer-Training	Riegersburg Seebad Riegersburg	19.00 – 20.00 Uhr
	Stabilisationstraining	Nestelbach bei Ilz Kulturhalle	18.00 – 19.00 Uhr
Dienstag	Laufereinheit: Anfänger	Ausgangspunkt variiert in Absprache mit Ernst	16.30 – 17.30 Uhr
	Laufereinheit: Fortgeschrittene	Ausgangspunkt variiert in Absprache mit Ernst	17.30 – 18.30 Uhr
	Pilates	Markt Hartmannsdorf Massagestützpunkt Ernst Fink	18.30 – 19.30 Uhr
Mittwoch	Wirbelsäulenbetontes Bauch- Beine-Po Training	Markt Hartmannsdorf Massagestützpunkt Ernst Fink	8.00 – 9.00Uhr
	Yoga (ab Sept. 2023)	Markt Hartmannsdorf Massagestützpunkt Ernst Fink	
	Stabilisationstraining	Albersdorf, Gemeindezentrum	19.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	Stabilisationstraining	Markt Hartmannsdorf Massagestützpunkt Ernst Fink	18.30 – 19.30 Uhr
Freitag	Dehnen, Mobilisieren & Entspannungstechniken	Markt Hartmannsdorf Massagestützpunkt Ernst Fink	8.00 – 8.30 Uhr
	Smovey Outdoor	Start: Markt Hartmannsdorf Massagestützpunkt Ernst Fink	9.00 – 10.00 Uhr

Schnupperstunde möglich.

Preis: 10er Block €100,- oder Trainingsabo € 20,00 / Monat (1 Jahr Bindung, danach monatlich kündbar)

Anmeldung unter: office@massagestuetzpunkt.at; 0660 20 74 700 oder direkt beim Trainer/der