

IN DER MITTE LIEGT DIE KRAFT

Athletiktraining für Triathleten, Läufer und ambitionierte Fitness-Begeisterte



Was ? Ganzkörperkräftigung (mit Schwerpunkt Bauch- und Rückentraining)
zu Beginn kurzer Cardio-Aufwärm-Teil („Wake up Call“), am Ende kurzes Dehnen

Wann & Wo ? **samstags von 9:00 – 9:55 Uhr**
Volksschule Hauptplatz, Gymnastikraum (Duschen vorhanden), 2460 Bruck/L.

Termine ? **Regelmäßigkeit ist wie immer der Schlüssel zum Erfolg**

Okt: 28.,
Nov: 11., 18.
Dez: 2., 9., 16., 23., 30.
Jän: 20., 27.
Feb: 3., 10., 17.

Für „LTC Seewinkel“-Vereinsmitglieder **im Block zu 13 Einheiten € 125,-**
Einzelstunde € 12,-

Für (noch) Nicht-Vereinsmitglieder **im Block zu 13 Einheiten € 135,-**
Einzelstunde € 13,-

Bei Buchung des Kursangebotes im 13er-Block ist der Kursbeitrag gleichzeitig mit der Anmeldung auf das Konto des „LTC Seewinkel“ einzuzahlen. Einzelstunden bitte bar begleichen.

IBAN AT11 5100 0918 1484 7000

Referenz: **Athletiktraining Renate**

Anmeldung: Renate Pflamitzer
(staatl. gepr. Trainer, staatl. gepr. Triathlon Instruktor, Pilates Trainer)
renate.pflamitzer@gmx.at bzw. WhatsApp: 0664 / 7508 4430

Bitte nimm Matte und Handtuch, falls vorhanden auch ein Thera-Band mit.
Für Fragen stehe ich gerne bereit.

Renate Pflamitzer
0664 / 7508 4430

renate.pflamitzer@gmx.at

