



Kursplan

BEWEGUNG TUT GUT!



MONTAG

09:10 UHR

FIT IN DIE WOCHE

16:45 UHR

RÜCKENFIT/CORE Training

17:50 UHR

TABATA - HIIT TRAINING



DIENSTAG

18:45 UHR

TABATA - HIIT TRAINING



FREITAG

08:00 UHR

TABATA - HIIT TRAINING



**STÄRKER
KÖRPER**



**GESÜNDER
LEBEN**



**BESSERE
ENERGIE**



Einzeltraining, individuelle Gruppenstunden sowie Firmenfitness gerne auf Anfrage!



Welcher Kurs passt zu mir?

Alle weiteren Kursinfos sowie unsere Preise finden Sie auf der Rückseite!

Infos & Anmeldung:

Sandra Enzinger

Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin
Dipl. Sportmentaltrainerin



Unterer Dorfgrund 7
8724 Spielberg



Tel.: 0670 / 556 1234



info@myvitanova.at



www.myvitanova.at



Kontakt

Bewegung tut gut!