

STUNDENPLAN



OUTDOOR via Outfit

ONLINE via Zoom

Kontakt: Renate Pflamitzer
0664 / 7508 4430
renate@outdoor-fitness.at
www.outdoor-fitness.at

1.Okt. 2020 - 28.Feb.2021

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | | | |
| TP: Harrachpark | | | | TP: Harrachpark |
| 8:00-9:00 | | | | 8:00-9:00 |
| Walking mit | | | | Walking mit |
| Raktor & Smovey | | | | Raktor & Smovey |
| | | | TP: Gemeindeamt | TP: Parkplatz vor der |
| | | | Bruckneudorf | Gärtnerei Murlasits |
| | 17:45-18:45 | | 17:30-18:30 | Fischamender Str. |
| | Pilates-Core via Zoom | | Walking mit | 17:30-18:30 |
| 18:30-19:30 | TP: Hauptplatz | 18:45-19:45 | Raktor & Smovey | Laufende |
| Pilates-Core via Zoom | 19:15-20:15 | Hard & Core via Zoom | 19:00-20:00 | Überraschungen |
| | Laufende | 20:00-21:00 | Pilates-Core via Zoom | |
| | Überraschungen | Pilates-Core via Zoom | | |

an Feiertagen entfällt das Training (sowie am 24. und 31. Dez.)

Weitere trainingsfreie Tage: Mo. 1.2. bis Mi. 3.2.2021

"soft" - low intensity wir marschieren durch den Harrachpark (natürlich mit Abstand) und bauen Kräftigungsübungen ein wie Kniebeugen, Ausfallschritte und Liegestütz, sowie Schwunggymnastik für unsere Faszien

"soft - medium" der Klassiker wie bei meinen VHS Kursen: Pilates nach Art "Renate" - d.h. mehr als nur Pilates
zwischen durch auch "hard" *** ideal, wenn du lieber daheim als in einer Gruppe in einem geschlossenen Raum trainieren möchtest ***
*** wenn du dabei aber an einer Live-Stunde teilnehmen und nicht nur ein Video sehen möchtest ***

"medium to high" kurze Laufstrecke mit 6 - 10 "Überraschungen" (Intervalle, Kraft-Ausdauer, Stabilisation)
auch langsamere Läufer kommen gut mit, da wir immer wieder stehen bleiben
bei den "Laufpausen" geht's dann so richtig an die Sache
bzw. "Bootcamp": stationär mit Geräte mit einer Mischung aus Kraft, Kraftausdauer, Ausdauer, Mobilität, Flexibilität

"medium to high" der Klassiker von meinen VHS Kursen: Ganzkörperkräftigung mit Schwerpunkt "Core" (Rumpfstabilität)
hier darfst du dich so richtig "spüren"

Preise

| | | |
|-------------------------|---|--|
| 10er Block | € 120,- (inkl. 20% Ust) | 10 Einheiten - egal welches Training |
| 10er Block | "- 10% ermäßigt - auf Zoom-online Training" | € 108,- (inkl. 20% Ust) |
| 1-Monats-Mitgliedschaft | € 72,- (inkl. 20% Ust) | 6-Monats-MG € 66,- und 12-Monats-MG € 60,- |

Bei der Mitgliedschaft sind alle 5 Outfit-Trainingseinheiten inkludiert.
Für zusätzliche "online-Stunden" empfehle ich den 10er Block.

Bankverbindung AT33 2021 6216 7722 1000
Outdoor Fitness eU, Renate Pflamitzer

Ich bitte um dein Verständnis, dass ich nicht die gleichen Preise anbieten kann, die die VHS-Bruck dir bietet. Ich kann nur meine bestehenden Outfit-Preise anbieten. Ich bin Einzelunternehmer mit Gewerbeschein (EPU) und ich bin Ust-pflichtig. Darüber hinaus bin ich Vertragspartner der SVS (www.svs.at), wo du deinen Gesundheits-100er einlösen kannst.



Danke für dein Verständnis!

www.outdoor-fitness.at

