

STUNDENPLAN



OUTDOOR via Outfit / ONLINE via Zoom

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

1.Juli bis 30.Sep. 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
TP: Harrachpark (Lebenshilfe)				TP: Harrachpark (Lebenshilfe)
** 08:00-09:00 ** Walking mit Raktor & Smovey 				** 08:00-09:00 ** Walking mit Raktor & Smovey
			TP: Harrachpark beim Sportplatz	TP: Spannweide links neben Parkbad
	TP: Hauptplatz beim Schulpark		** 17:30-18:30 ** Walking mit Raktor & Smovey 	** 17:30-18:30 ** Bootcamp
ab 11.7. bis 29.8. 19:00-20:00 Hard & Core - online nicht in OUTFIT inkludiert	** 19:05-20:05 ** Laufende Überraschungen 		19:00-20:00 Pilates-Core - online nicht in OUTFIT inkludiert	ab Oktober wieder am Winter-Treffpunkt

an Feiertagen entfällt das Training

kein Training am: OUTFIT - Fr. 1.7. bis Fr. 8.7., stattdessen 3x Trainingsprogramm als DIY
 ONLINE - keine Live-Stunde am Do. 7.7., stattdessen (auf Wunsch) eine Aufzeichnung
 OUTFIT - Di. 16.8. bis Di. 30.8. SOMMERPAUSE (Mitgliedschaften werden um 14 Tage unterbrochen)
 ONLINE - keine PILATES Live-Stunde am Do. 18.8. und 25.8., stattdessen (auf Wunsch) eine Aufzeichnung
 keine HARD & CORE Live-Stunde am Mo. 15.8., 22.8. und 29.8., stattdessen (auf Wunsch) eine Aufzeichnung
 OUTFIT - Fr. 2.9. um 17:30, stattdessen 1x Trainingsprogramm als DIY

- "soft" - low intensity** wir marschieren durch den Harrachpark und bauen Kräftigungsübungen ein wie Kniebeugen, Ausfallschritte und Liegestütz, sowie Schwunggymnastik für unsere Faszien
- "soft - medium" zwischendurch auch "hard"** der Klassiker wie bei meinen VHS Kursen: Pilates nach Art "Renate" - d.h. mehr als nur Pilates bei zu viel "Home-Office" gerade das Richtige für dich, um v.a. deine Rumpfmuskulatur zu trainieren
- "medium to high"** kurze Laufstrecke mit 6 - 10 "Überraschungen" (Intervalle, Kraft-Ausdauer, Stabilisation) auch langsamere Läufer kommen gut mit bzw. "Bootcamp": stationär mit Geräte (eine 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" - die optimale Ergänzung zu deinem leistungsorientierten Ausdauersport

Preise	5er Block	€ 65,- (inkl. 20% Ust)	5 Einheiten - egal welches Training
	10er Block	€ 120,- (inkl. 20% Ust)	10 Einheiten - egal welches Training
	10er Block "online"	€ 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 bin Einzelunternehmer mit Gewerbeschein (EPU) und ich bin Ust-pflichtig. Darüber hinaus bin ich Vertragspartner der SVS (www.svs.at), wo du deinen Gesundheits-100€er einlösen kannst.

www.outdoor-fitness.at