

STUNDENPLAN



OUTDOOR via Outfit

ONLINE via Zoom

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

1. Juli - 6. September 2020

nächste Aktualisierung per 7. Sep. (Schulstart)

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: Harrachpark	TP: Spannweide
			am Parkplatz Sportplatz	links neben Parkbad
	18:00-19:00		17:30-18:30	17:30-18:30
	Pilates <i>via Zoom</i>	18:45-19:45	Walking mit	Bootcamp
	TP: Alpakagut, Feriensiedlg.	Hard & Core <i>via Zoom</i>	Raktor & Smovey	
	19:15-20:15	20:00-21:00		19:00-20:00
	Laufende	Pilates <i>via Zoom</i>		Pilates <i>via Zoom</i>
	Überraschungen			

an Feiertagen entfällt das Training

Weitere trainingsfreie Tage aufgrund von Urlaub: **Fr. 17.Juli + Mo. 20. Juli**

Mo. 24.8. bis Fr. 28.8. (diese Woche wird bei bestehenden Mitgliedschaften ausgesetzt bzw. gleich dran gehängt)

- "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" 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 (zur Zeit aber OHNE) 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

5er Block	€ 60,- (inkl. 20% Ust)	5 Einheiten - egal welches Training
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)	

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

