

STUNDENPLAN



OUTDOOR via Outfit

ONLINE via Zoom

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

7. September - 30. September

nächste Änderung ab 1. Oktober

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
			17:30-18:30	17:30-18:30
			Walking mit	Bootcamp
	TP: Hauptplatz		Raktor & Smovey	
	19:15-20:15		19:00-20:00	
	Laufende		Pilates via Zoom	
	Überraschungen			

*an Feiertagen entfällt das Training
Weitere trainingsfreie Tage:*

"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
zwischendurch 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
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

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

