

STUNDENPLAN



OUTDOOR via Outfit

ONLINE via Zoom

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

1. - 31. Mai 2020

voraussichtliche Aktualisierung per 1. Juni

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
TP: Harrachpark				TP: Harrachpark
8:00-9:00				8:00-9:00
Walking mit Raktor & Smovey				Walking mit Raktor & Smovey
<i>vermutlich Änderungen (nach Lockerungsmaßnahmen) ab Juni</i>				
			TP: Harrachpark	TP: Spannweide
			am Parkplatz Sportplatz	links neben Parkbad
	18:00-19:00		17:30-18:30	17:30-18:30
18:30-19:30	Pilates <i>via Zoom</i>	18:45-19:45	Walking mit Raktor & Smovey	Bootcamp
Pilates <i>via Zoom</i>	TP: Alpakagut, Feriensiedlg.	Hard & Core <i>via Zoom</i>		
(Stix Gruppe)	19:15-20:15	20:00-21:00		19:00-20:00
	Laufende Überraschungen	Pilates <i>via Zoom</i>		Pilates <i>via Zoom</i>

an Feiertagen entfällt das Training

- "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 bei Kauf bis Ende Mai 2020"	€ 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. Um dir auch in Zukunft Qualität bieten zu können, muss ich jetzt auf "online-Training" umstellen, um mein Unternehmen auch weiterhin zu sichern.



Danke für dein Verständnis!

www.outdoor-fitness.at

