

# STUNDENPLAN

OUTDOOR via Outfit / ONLINE via Zoom

Kontakt: Renate Pflamitzer  
[renate@outdoor-fitness.at](mailto:renate@outdoor-fitness.at)  
[www.outdoor-fitness.at](http://www.outdoor-fitness.at)

0664 / 7508 4430



ab 22.Nov.2021 bis 20.Feb.2022

Lockdown 22.11.-12.12.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
TP: Harrachpark (Lebenshilfe)				TP: Harrachpark (Lebenshilfe)
08:00-09:00 Walking mit Rakton & Smovey 				08:00-09:00 Walking mit Rakton & Smovey 
während dem Lockdown stattdessen			während dem Lockdown stattdessen	
08:00-08:30 online				08:00-08:30 online
Mobilisieren & Dehnen				Mobilisieren & Dehnen
			entfällt während dem LD	
	während dem Lockdown		TP: Kindergarten Bruckneudorf	TP: Parkplatz Gärtnerei Murlasists, Fischamender Str.
	als Trainingsplan "DIY"		17:30-18:30 Walking mit Rakton & Smovey 	17:30-18:30 Bootcamp 
18:30-19:30	Schulpark			
Pilates-Core via Zoom	19:15-20:15 Laufende Überraschungen 	19:00-20:00 Hard & Core via Zoom	19:00-20:00 Pilates/Core - online	während dem Lockdown als Trainingsplan "DIY"

an Feiertagen entfällt das Training

**kein Training am:** Semesterferienwoche NÖ:  
 Mo. 7.2., Di. 8.2. - kein Outdoor Training. Online Stunde am Mo und Mi als Aufzeichnung. Ab DO wieder Normalbetrieb.

- "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 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)	
<b>online Block 22.Nov.2021 bis 20.Feb.2022 (13 Wochen bis Start der VHS)</b>	€ 130,- (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](http://www.svs.at)), wo du deinen Gesundheits-100€er einlösen kannst.

[www.outdoor-fitness.at](http://www.outdoor-fitness.at)

