

STUNDENPLAN



bis 30. Sep. 2026

Kontakt: Renate Pflamitzer
0664 / 7508 4430

renate@outdoor-fitness.at www.outdoor-fitness.at

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
	nur 14. Juli bis 1. Sep.			
	TP: Harrachpark (Lebenshilfe)			TP: Spannweide
			TP: Harrachpark beim Sportplatz	Verkehrszeichenplatz hinter dem Parkbad
	TP: Hauptplatz beim Schulpark		** 17:30-18:30 ** Walking mit Raktor & Smovey	** 17:30-18:30 ** Bootcamp
18:30-19:30			19:00-20:00	
Pilates-Core	** 19:05-20:05 ** Laufende Überraschungen		Pilates-Core - "online"	
KiGa Stixneusiedl			nicht in OUTFIT inkludiert	
nicht in OUTFIT inkludiert				

an Feiertagen entfällt das Training

kein Training am: Di. 8.9. - Mo. 14.9. - stattdessen 2x DIY Programme

"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. weit mehr als nur Pilates Kraft für Arme, Beine und v.a. deine Rumpfmuskulatur

"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". Ist die optimale Ergänzung zu deinem leistungsorientierten Ausdauersport.

Preise (inkl. 20% USt)

10er Block	€ 150,00	10 EH egal welches Training
1-Monats-Mitgliedschaft	€ 91,00	
6-Monats-MG	€ 83,20	
12-Monats-MG	€ 76,00	
10er Block 60min "online"	€ 125,00	
10er Block 30min "online"	€ 80,00	
Bei der Mitgliedschaft sind ** alle 5 Oufit-Trainingseinheiten ** inkludiert.		
Für zusätzliche "online-Stunden" empfehle ich den "online-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