

Power Workout plus



JEDEN MITTWOCH, **18.30 - 19.30 UHR**

AUSDAUER · KRÄFTIGUNG · MUSKELAUFBAU · KONDITION

Der **Gruppenkurs PLUS** bietet dir alles für nachhaltigen Erfolg: Wöchentliche Einheiten für Kraft, Ausdauer, Koordination und Stabilität sowie Stretching und Entspannung als Abschluss – mit zusätzlichen Vorteilen:

- maximal 8 Teilnehmer
- Trainingsmatten
- Handtuchservice
- Wasserflasche für jeden Teilnehmer
- moderner Trainingsraum (klimatisiert)
- umfangreiches Trainingsequipment
- Umkleiden mit Duschen
- kostenlose Parkmöglichkeit nach Verfügbarkeit

Ob Anfänger oder Daily-Sportler, wir trainieren gemeinsam, motivieren uns und haben Spaß. Im Fokus stehen langfristige Fortschritte, forderndes Training sowie Entspannung durch Stretching, Yin Yoga Elementen und Entspannung. Ich begleite dich individuell auf deinem Weg – mit Extra-Features für noch mehr Erfolg.

Kosten: **25 Euro pro Einheit (60 min) als Kursreihe**, 30 Euro als Drop In
Standort: Römerstraße 16, Thaur, Gewerbegebiet

Einheiten finden mittwochs
**Römerstraße 16
Thaur**
statt:

Frühlingskurs bis zu
den Sommerferien:

1. **08. April**
2. **15. April**
3. **22. April**
4. **29. April**
5. **06. Mai**
6. **13. Mai**
7. **20. Mai**
8. **27. Mai**
9. **10. Juni**
10. **17. Juni**
11. **24. Juni**
12. **01. Juli**
13. **08. Juli**

