

# Power Workout



**JEDEN MONTAG, 18.30 - 19.30 UHR**

AUSDAUER · KRÄFTIGUNG · MUSKELAUFBAU · KONDITION

**Get strong - not skinny** - das ist mein Fokus. Wir bauen schöne, schlanke Muskeln auf, verlieren dabei Körperfett und haben vor allem jede Menge Spaß!

Das Power Workout eignet sich für jeden von euch: vom Einsteiger bis zum Daily-Sportler. Frauen und Männer sind willkommen:)

**An den warmen Tagen trainieren wir Outdoor direkt vor Ort!**

**Mehr Angebote und Events unter:**  
**[www.innerglow-praxmarer.com](http://www.innerglow-praxmarer.com)**

**Anmeldungen unter**  
**[office@innerglow-praxmarer.com](mailto:office@innerglow-praxmarer.com)**

- späterer Einstieg nach Verfügbarkeit

Einheiten finden  
montags

in Innsbruck,

**Tiergartenstr. 64**

statt:

**Termine bis Ostern:**

1. **5. Jänner**
2. **12. Jänner**
3. **19. Jänner**
4. **26. Jänner**
5. **23. Feber**
6. **2. März**
7. **9. März**
8. **16. März**
9. **23. März**
10. **30 März**

**1 Kurs - 10 Einheiten / 15€ pro Training**

oder

**Drop In - Sei flexibel und trainiere wann du willst**

Anmeldungen bitte immer spätestens 1 Tag vorher in unserer WhatsApp-Gruppe - nach Verfügbarkeit, diese sind dann verbindlich!

**Drop In 6 Einheiten / 17€ pro Training**

**Drop In 1 Einheit / 20€ pro Training**

**Take a friend - die erste Einheit ist für sie/ihn kostenlos!**