

Bleib fit!



SPORT
Union
NEUHOFEN



DEIN PROGRAMM FÜR GESUNDHEIT & POWER

GESUNDHEITS- UND FITNESSANGEBOTE

mit **Andrea Kraxberger**



DIENSTAGS

17:30 – 18:30 Uhr:
Sportplatz Neuhofen

OUTDOOR MIX

Intensives Ganzkörpertraining für alle Levels mit Cardio, Kraft, Koordination und Pilates-Elementen. Abwechslungsreich, effektiv und energiegeladen – draußen, funktionell und mit neuen Impulsen. Du bestimmst dein Tempo, ich liefere passende Varianten.

DONNERSTAGS

18:40 – 19:40 Uhr:
Turnsaal Neuhofen

Power-Mix – time to move!

Freue dich auf ein abwechslungsreiches Training mit einer kraftvollen Mischung aus Zirkel- und Intervalltraining.

19:45 – 20:30 Uhr:
Turnsaal Neuhofen

Mobility & Stretch Mix

Du verbesserst Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit mit Mobility-Flows, Stretching und faszialen Techniken. Er löst Spannungen, fördert Flexibilität und ergänzt intensive Workouts für mehr Bewegungsfreiheit.

Anmeldung unter:
anmeldung@unionneuhofen.at

Kosten für Mitglieder der Union Neuhofen:
€ 80,00 Einzelbelegung pro Semester
€ 160,00 bei mehr als
einem Kurs pro Semester

