

Bleib fit!



SPORT
union
NEUHOFEN



DEIN PROGRAMM FÜR GESUNDHEIT & POWER

GESUNDHEITS- UND FITNESSANGEBOTE

mit **Simone Hofer**



MONTAGS

08:30 – 09:30 Uhr:

Pfarrsaal Neuhofen

Kraft & Beweglichkeit

Kraft trifft Beweglichkeit: Das Training stärkt stabile Muskeln und verbessert die Mobilität – für gesunde Haltung, mehr Bewegungsfreiheit und nachhaltige Leistungsfähigkeit.

18:45 – 19:45 Uhr:

Pfarrsaal Neuhofen

Intervalltraining

Ein intensives Intervalltraining, das Kraft und Ausdauer kombiniert. Durch den Wechsel aus Belastung und Pause wird deine Power, Schnelligkeit und Kondition gestärkt. Ideal, um Leistungsfähigkeit und mentale Stärke gleichzeitig zu pushen.

MITTWOCHS

18:30 – 19:30 Uhr:

Ballsporthalle Neuhofen

Pilates

Ein vielseitiges Workout mit Ball und Bändern, das deine Tiefenmuskulatur stärkt, die Haltung verbessert und Körper sowie Geist in Balance bringt. Effektiv und fließend für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit im Alltag.

SAMSTAGS

08:00 – 09:00 Uhr:

Turnsaal Neuhofen

Funktional Training

Ein vielseitiges Ganzkörpertraining mit freien Gewichten, Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht. Es verbindet Kraft, Mobilität und Koordination in dynamischen Bewegungsabläufen und sorgt für Abwechslung sowie messbare Fortschritte.

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

