



Sau-WALDFITNESS

SPORT IN DER NATUR

**personal
SPORTS and FITNESS
training**
esberger sebastian

Sauwaldfitness Winter – Kursprogramm

Rückenschule Engelhartszell

Übungen zur Prävention, Mobilisation und Stabilisierung der Wirbelsäule. Kräftigungsübungen für den ganzen Körper.

- 10 Einheiten zu je einer Stunde
- Jeden Mittwoch von 18:30-19:30 Uhr
- Start 3. November im Volksschul Turnsaal Engelhartszell
- Kosten 70 € (freie Einheiten von Sauwaldfitness übertragbar)



Power – Pilates St.Ägidi

Power – Pilates ist ein Ganzkörpertraining vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht, welches die Kräftigung der Muskulatur vor allem im Bauch, Rücken und Beckenboden aus der Pilates-Methode mit Kraftausdauer Training kombiniert. Dieses Trainingsprogramm ist für jedermann ob Frau oder Mann, jung oder alt gedacht.

- 6 Einheiten zu je einer Stunde
- Jeden Dienstag von 18:30-19:30 Uhr
- Start 16. November – 21. Dezember im Turnsaal St.Ägidi
- Kosten 45 € (freie Einheiten von Sauwaldfitness übertragbar)



Ninja Work Out

Inspiriert durch die Fernsehshow Ninja Warrior kommst du beim Ninja Work Out voll auf deine Kosten und kannst dich in den Bereichen Klettern, Turnen und Akrobatik entfalten. Durch die hohe Beanspruchung der gesamten Muskulatur erlebst du gleichzeitig ein intensives Kraftausdauertraining. Wecke den Ninja in dir!

- 6 Einheiten zu je einer Stunde
- Jeden Dienstag von 19:30-20:30 Uhr
- Start 16. November – 21. Dezember im Turnsaal St.Ägidi
- Kosten 45 € (freie Einheiten von Sauwaldfitness übertragbar)



Yoga Engelhartszell

Der Yoga Kurs für Alle! Ob jung oder schon älter, Frau oder Mann, Einsteiger oder Erfahrener.... Hier kann jeder mitmachen!

- 6 Einheiten zu je einer Stunde
- Jeden Mittwoch von 18:30-19:30 Uhr
- Start 19. Jänner 2022 im Volksschul Turnsaal Engelhartszell
- Kosten 45 € (freie Einheiten von Sauwaldfitness übertragbar)

