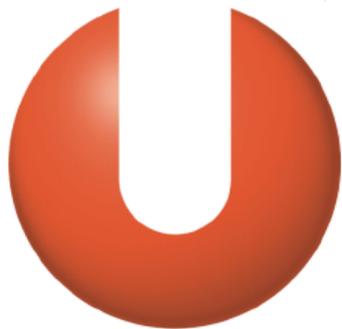


SPORT  
UNION



## HIIT - INTERVALLTRAINING

Beim HIIT Intervalltraining wird zwischen aktiver Phase und Pause gewechselt nach einer vorgegebene Zeit. Wir trainieren nach Tabata. Das bedeutet 20 Sekunden geben wir vollgas und 10 Sekunden ist Pause. Das ganze passiert 8 Mal. Die Übungen sind für jedes Fitnesslevel geeignet und werden bei Einschränkungen dementsprechend adaptiert.

Oktober: 3. | 10. | 17.

November: 7. | 14. | 21. | 28.

Dezember: 5. | 12.

Jänner: 9. | 16. | 23.

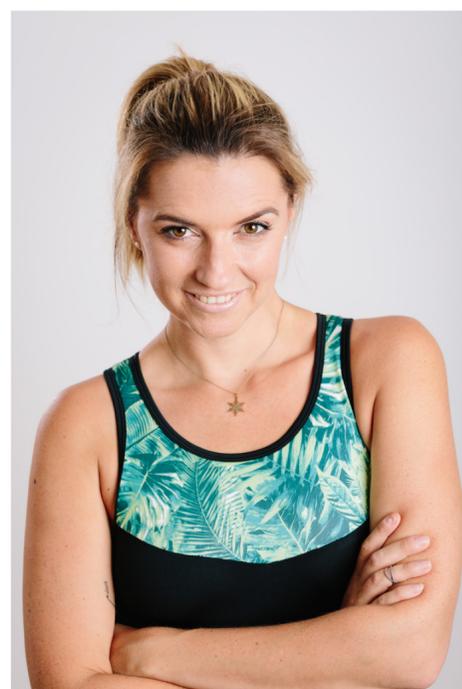
staatlich geprüfte Athletiktrainerin  
(HIIT, Yoga & Pilates, Bodywork, Zirkeltrainig...)

Personal Trainerin

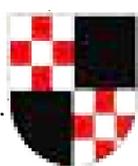
Entspannungstraining

Prä-und Postnatales Training

Inlineskating & Snowboarding



LELA

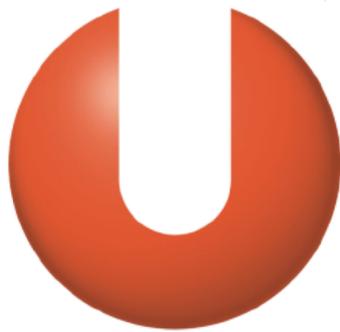


MARKTGEMEINDE

# Atzenbrugg

neunfach lebenswert

SPORT  
UNION



## BODYWORK

Bodywork ist ein Ganzkörpertraining das in unterschiedlichen Intensitäten mit und ohne Zusatzgeräten wie Therabändern, Bällen und Hanteln durchgeführt wird. Perfekt um den Körper zu formen, zu straffen und fitter zu werden.

November: 8. | 22. | 29.

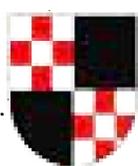
Dezember: 13.

Jänner: 10. | 17. | 24.

Personal, Fitness Trainerin  
Spinning Instructor



ANGELINA



MARKTGEMEINDE

Atzenbrugg

neunfach lebenswert

## ZIRKELTRAINING

Ein schweißtreibendes Training bei dem dich eine Kombination aus Kräftigung und Ausdauer erwartet. Trainiert wird der ganze Körper mit dem Fokus auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Hilfsmitteln. Wir variieren in den Trainingseinheiten zwischen dem klassischen Zirkeltraining im Stationen Betrieb, sowie einem gemeinsamen Workout in der Gruppe.

November: 2. | 9. | 16. | 23. | 30.

Dezember: 7. | 14.

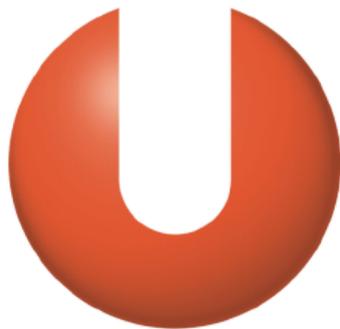
Jänner: 11. | 18. | 25.

HIIT  
Zirkeltraining  
Bodyweight Training  
Functional Training  
Mobilisations-, Regenerations- und  
Entspannungstraining



EVELYNE

# SPORT UNION



## XCO

Ideales Training zur Fettverbrennung, löst Verspannungen, wirkt körperstraffend auf das tiefliegende Bindegewebe, schult die Koordination, Körperwahrnehmung und ist eine anerkannte Therapieform. Im Verlauf der Trainingseinheit werden lateinamerikanische Rhythmen mit athletischen Bewegungen kombiniert. Eine XCO® Hantel ist eine 26 cm lange u. 600 gr leichte Aluminiumröhre, die zu 2/3 mit losem Granulat gefüllt ist. Das Granulat in der Röhre bewegt sich in der Bewegung verzögert mit und erzeugt so einen positiven Reiz auf die Muskulatur (gelenkschonend)

Dieser Kurs ist für jede Frau, jeden Mann - egal welchen Alters - geeignet

November: 3. | 10. | 17. | 24.

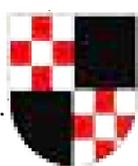
Dezember: 1. | 15.

Jänner: 12. | 19. | 26.

Fitness und Personaltrainerin  
Dipl. Ernährungstrainerin  
Yoga und Pilatestrainerin,  
Indoor Cycling  
Jumping, Box  
Black Roll Fascien



ZUZANA



MARKTGEMEINDE

# Atzenbrugg

neunfach lebenswert