

HIIT

Jeden Montag in VS Schrems
17:30 bis 18:30 Uhr

- Funktionelles Training
- Ganzkörper-Workout



Hiit (*Hoch intensives Intervall Training*) ist die schnellste und effektivste Methode, um das anvisierte Ziel – weniger Fett, mehr Muskeln – zu erreichen. Die Übungen werden mit eigenem Körpergewicht durchgeführt.

Trainingslevel: mittel
Einzelstunde: € 7,50
10 Einheiten €60,-
Ab 8 Jänner 2018

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher nur gegen Voranmeldung!

Larbi Bouda
Fitness & Personaltrainer
Tel: 0676/791 98 36
fitmitlarbi@gmail.com

Der EATON-Betriebsrat
unterstützt diese
Fitnessprogramme
mit € 5,- pro Einheit
für EATON-Mitarbeiter

HIIT

Jeden Montag in VS St.Martin
19:15 bis 20:15 Uhr

- Funktionelles Training
- Ganzkörper-Workout



Hiit (*Hoch intensives Intervall Training*) ist die schnellste und effektivste Methode, um das anvisierte Ziel – weniger Fett, mehr Muskeln – zu erreichen. Die Übungen werden mit eigenem Körpergewicht durchgeführt.

Trainingslevel: Jeder kann mitmachen
Einstieg jederzeit möglich
Einzelstunde: € 7,50
Ab 8 Jänner 2018

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher nur gegen Voranmeldung!

Larbi Bouda
Fitness & Personaltrainer
Tel: 0676/791 98 36
fitmitlarbi@gmail.com

Sling & Sensomotorisches Training

Jeden Dienstag VS Heidenreichstein ab
9. Jänner – 22. Mai 2018
17:40 bis 18:40 Uhr



• Funktionelles Training
Stabilisierung von Gelenken und der Wirbelsäule

Ganzkörper-Workout



Funktionelles und sehr wirkungsvolles Training mit Sling und Kleingeräten zur Stabilisierung von Gelenken und der Wirbelsäule und Aktivierung von der tiefen Muskulatur. Für jedes Alter und jedes Fitnesslevel!

Einstieg jederzeit möglich

Einzelstunde: € 7,50

Semesterkarte (14 Einheiten): € 80,-
Begrenzte Teilnehmerzahl, daher nur gegen Voranmeldung!

Larbi Bouda
Fitness & Personaltrainer
Tel: 0676/791 98 36
fitmitlarbi@gmail.com



Crossfittraining

Functional Circuit

Dienstags- 9. Jänner – 22. Mai 2018
VS Heidenreichstein
Von 19:00 – 20:00 Uhr

- Dynamisches Krafttraining
- Funktionelles Training
- Ganzkörperworkout

Topfit durch Crosstraining



Ziel des Crosstrainings ist ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die permanent variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden. Fitnesslevel für's Crosstraining: motivierte und aktive Personen

Einstieg jederzeit möglich.

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher nur gegen Voranmeldung!

Einzelkarte: € 7,50

Semesterkarte (14 Einheiten) €80,-

Kontakt: Larbi Bouda
Tel: 06767919836
Email: fitmitlarbi@gmail.com



Crossfittraining

Functional Circuit

Donnerstags 11. Jänner – 3. Mai 2018
VS Schrems
Von 19:00 – 20:00 Uhr

- Dynamisches Krafttraining
- Funktionelles Training
- Ganzkörperworkout

Topfit durch Crosstraining



Ziel des Crosstrainings ist ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die permanent variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden. Fitnesslevel für's Crosstraining: motivierte und aktive Personen

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher nur gegen Voranmeldung!

Einzelkarte: € 7,50

Semesterkarte (16 Einheiten) Schrems €91,-

Kombikarte mit HIIT möglich

Kontakt: Larbi Bouda
Tel: 06767919836
Email: fitmitlarbi@gmail.com

