

Fit mit Raiffeisen **KURSPROGRAMM 2024** in Nußdorf

(Änderungen vorbehalten)

MONTAG

YOGA

Natascha Gantioler

New!

Start: 8. Jänner 2024

🕒 von 9:00 bis 10:00 Uhr

🕒 Einheiten: 10 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 145,-/Person

📞 Anmeldung unter 0650 8197076

DEEP WORK

Natascha Gantioler

New!

Start: 8. Jänner 2024

🕒 von 17:30 bis 18:30 Uhr

🕒 Einheiten: 10 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 145,-/Person

📞 Anmeldung unter 0650 8197076

HIIT THE BEAT

Chris Gulacsy

Start: 8. Jänner 2024

🕒 von 18:45 bis 19:45 Uhr

🕒 Einheiten: 10 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 150,-/Person

📞 Anmeldung unter 0660 4810033

DONNERSTAG

ATHLETIKTRAINING

Robert „Rocky“ Zieher

Start: 11. Jänner 2024

🕒 von 17:30 bis 18:30 Uhr

🕒 Einheiten: 10 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 130,-/Person

📞 Anmeldung unter 0660 5067767

TABATA HIIT

Natascha Gantioler

New!

Start: 11. Jänner 2024

🕒 von 18:45 bis 19:45 Uhr

🕒 Einheiten: 10 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 145,-/Person

📞 Anmeldung unter 0650 8197076

Der Raiffeisensaal wird von der Raiffeisenbank Attersee-Süd gratis zur Verfügung gestellt.



Die Gemeinde Nußdorf leistet für alle NußdorferInnen im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ einen Zuschuss von 15%.



YOGA

60 Minuten für dich, um dich zu sammeln, Kraft zu tanken und loszulassen. Open Class für alle Levels

DEEP WORK

Functional Training der Extraklasse Kraft - Ausdauer - Beweglichkeit - Schnelligkeit - Koordination, für jedes Fitness-Level

HIIT THE BEAT

High Intense Intervall Training in Kombination mit mitreißenden Beats und Regeneration, für jedes Fitness-Level

ATHLETIKTRAINING

Abwechslungsreiches Training - Cardioeinheiten in Kombination mit Kräftigungsübungen, für jedes Fitness-Level

TABATA HIIT

Abwechslungsreiche Sequenzen - energiegeladenes Training mit hohem Motivationsfaktor, für jedes Fitness-Level



Veranstaltungsort: RAIFFEISENSAAL
Parkplatz auf der Rückseite des Bankgebäudes (West)
Zugang direkt über Raiffeisensaal-Eingang auf der Südseite
Raiffeisenbank Attersee-Süd, Dorfstraße 50, 4865 Nußdorf am Attersee