in motion
freude an bewegung

Wolfgang Mayer - Bewegungscoach
2620 Neunkirchen - Alleegasse 6 - 0676/9355519 - wm2620@aon.at

Wintersaison 2026/27 – Fitnesskurse

Kurs A/B

in der **Turnhalle der VS Steinfeld Neunkirchen**

A: Montag 18.15 - 19.15 Uhr „moderat“

B: Montag 19.15 - 20.30 Uhr „zügig/fordernd“

Beginn: 28.09. (1. Staffel bis Weihnachten, mind. 10 Einheiten)

Inhalte: Aufwärmen/Mobilisieren, funktionelles Ganzkörpertraining, aktive Regeneration

Kursbeitrag. A € 100.- / B € 110.-

Kurs C

in der **Turnhalle der VS Steinfeld Neunkirchen**

Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr „aktivierend“ (Kleingruppe/begrenzte Teilnehmerzahl)

Beginn: 30.9. (1. Staffel bis Weihnachten, mind. 10 Einheiten)

Inhalte: sanftes Mobilisieren und Kräftigen, die Wirbelsäule „pflegen“, Verspannungen lösen (unter Einbeziehung des großen Gymnastikballes)

Kursbeitrag: € 145.-

Kurs D

in der **Turnhalle der VS Steinfeld**

Mittwoch 19.30 - 20.45 Uhr „zügig/fordernd“

Beginn: 30.9. (1. Staffel bis Weihnachten, mind. 10 Einheiten)

Inhalte: Aufwärmen/Mobilisieren, funktionelles Ganzkörpertraining, aktive Regeneration

Kursbeitrag. € 110.-

Die 2. Kursstaffel für alle Kurse beginnt im Jänner 2027!

Anmeldungen und weitere Infos unter 0676/9355519