

KURSPLAN

MOREFIT GLEISDORF



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAG	8:00 - 9:00 YOGA FLOW mit Lenka	8:00 - 9:00 BODYWEIGHT- TRAINING mit Martina	8:00 - 9:00 GESUNDER RÜCKEN mit Irina		8:00 - 9:00 FASZIEN- UND MOBILITYTRAINING mit Gregor		
	9:00 - 10:00 FIT UND STABIL mit Irina	9:00 - 10:00 YOGALATES mit Martina	9:00 - 10:00 PO & CO mit Irina	9:00 - 10:00 MOVE UP mit Irina	9:00 - 10:00 PILATES & STRETCHING mit Gregor		9:00 - 10:30 YOGA mit Lenka

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
NACHMITTAG	18:00 - 19:00 BODYPUMP mit Seppi	18:00 - 19:00 BEWEGTER RÜCKEN mit Janina	18:00 - 19:30 ASHTANGA YOGA mit Lenka	18:00 - 19:00 PILATES mit Petra	17:00 - 18:00 FRIDAY SPECIAL mit verschiedenen Trainern		
	19:00 - 20:00 FASZIEN- UND MOBILITYTRAINING mit Gregor	19:00 - 20:00 FUNCTIONAL POWER mit Janina		19:00 - 20:00 STEP UP mit Petra			

KATEGORIE

MOVES / DANCE

POWER

HEALTH

BODY & MIND

INTENSITÄTSLEVEL

🔥 🔥🔥 🔥🔥🔥 🔥🔥🔥🔥 🔥🔥🔥🔥🔥

locker moderat aktivierend herausfordernd anspruchsvoll

Kursplan ohne Gewähr.
Keine Kurse an Feiertagen.
Änderungen jederzeit möglich.

Mehr Infos zu
unseren Kursen:
www.morefit.at/kursplan



MAI

F Fitness First

morefit

FRIDAY SPECIALS

FREITAGS VON 17 - 18 UHR IN GLEISDORF

Alle Specials sind im MoreGroup-Abo enthalten. Mehr Infos bei Nadine unter
0670 / 77 170 88

08.05. YOGA & KLANG
mit Janina



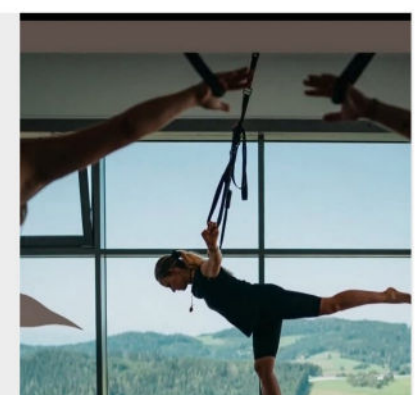
15.05. BAND BLAST
mit Petra Huber



22.05. MOVE WITH CONTROL
mit Nina Stanzel



29.05. DYNAMIC MEETS STATIC
mit Ilona Nemec



MAI

FRIDAY SPECIAL

FR, 08.05. | 17 - 18 UHR

YOGA & KLANG

mit Janina

Bewegung trifft auf (Live-) Klänge!

Janina schafft bei diesem Yoga-Special eine ganz besondere Atmosphäre.

Dich erwarten sanfte und fließende Bewegungen, die ganz klassisch mit Gitarre, aber auch mit anderen Instrumenten wie Shruti Box und Koshi begleitet werden.

Tauche ein in diese magische Welt zwischen Präsenz und Hingabe.

Keine Anmeldung notwendig!

"FIRST COME, FIRST SERVED"

 **Fitness First**

 **morefit**



MAI

FRIDAY SPECIAL

FR, 15.05. | 17 - 18 UHR

BAND BLAST

mit Petra Huber

Dein Ganzkörper-Workout mit dem extra Widerstand!

Du willst sichtbare Ergebnisse, ohne schwere Hanteln zu stemmen? Bei diesem Training wird die Vielseitigkeit von Resistance- und Loop-Bändern genutzt, um deinen gesamten Körper zu straffen und zu stärken. Egal ob Bauch, Beine, Po oder Bizeps, Trizeps und Co. - durch den progressiven Widerstand der Bänder brennt jeder Muskel.

Die Intensität bestimmst du durch die verschiedenen Bandstärken dabei stets selbst!

Klein im Band, aber groß in der Wirkung.

Keine Anmeldung notwendig!

"FIRST COME, FIRST SERVED"

 **Fitness First**

 **morefit**



MAI

FRIDAY SPECIAL

FR, 22.05. | 17 - 18 UHR

MOVE WITH CONTROL

mit Nina Stanzel

Lerne deinen Körper in Bewegung neu kennen.

In diesem Special mit Movement-Expertin Nina erwartet dich ein Full-Body-Workout, das Mobility, Kraft und Körperbeherrschung miteinander verbindet. Du trainierst nicht nur Muskeln, sondern auch deine Koordination und entwickelst dabei ein besseres Gefühl für deine Bewegungen. Mit ihrem Know-how zeigt dir Nina, wie du mehr Stabilität, Kontrolle und Vertrauen in deinen eigenen Körper entwickelst. Jedes Trainingslevel ist bei diesem Kurs willkommen.

Beweg dich besser, nicht nur mehr!

Keine Anmeldung notwendig!

"FIRST COME, FIRST SERVED"

 **Fitness First**

 **morefit**



MAI

FRIDAY SPECIAL

FR, 29.05. | 17 - 18 UHR

DYNAMIC MEETS STATIC

mit Ilona Nemec

Entdecke die Welt zwischen Bewegung und Spannung.

Bei diesem Special wird das Beste aus zwei Welten kombiniert: Kraftvolle, dynamische Bewegungsmuster treffen direkt auf haltende Positionen unter Spannung. Auf aktive Wiederholungen folgt kontrolliertes Halten. Genau dieser Wechsel macht diesen Kurs so besonders! Der ständige Wechsel fordert deinen Körper auf neue Weise, sorgt für intensive Reize und macht das Training hocheffektiv.

Vergiss monotone Wiederholungen, hier bekommt dein Körper mehr!

Keine Anmeldung notwendig!

"FIRST COME, FIRST SERVED"

F Fitness First

morefit

