

FIT FÜR BERUF & FREIZEIT
Personal- RTC-Rücken- Fitnessstraining 99 €/M

Fitnessstraining für die Familie

	3 Monate	6 Monate	12 Monate
1. Pers.	69 €/M	59 €/M	49 €/M
2. Pers.	46 €/M	39 €/M	32 €/M
jede weitere	23 €/M	20 €/M	16 €/M

**für Vereine & Institutionen - mind. 5 Teilnehmer
bei gemeinsamer Einweisung**

	3 Monate	6 Monate	12 Monate
Pro Pers.	23 €/M	20 €/M	16 €/M

Gruppenkurse ab Oktober...

50+ GESUNDHEITSTRAINING

mit "Bewegung, Spaß und Spiel"

Pro Person 90 €

für leicht Fortgeschrittene

ab 3.10.18 bis Ende März 2019

jeden Mittwoch von 16.00 bis 17.00 Uhr

mindestens 20 Einheiten

"Treffpunkt" in Langen bei Bregenz

16+ FITNESSSTRAINING

mit "Sport, Spaß und Spiel"

Pro Person ab 45 €

für Fortgeschrittene

über den Kneippverein Doren

ab 3.10.18 bis zu den Weihnachtsferien

jeden Mittwoch von 19.30 bis 20.30 Uhr

mindestens 10 Einheiten

Turnsaal der Talenteschule Doren

AEROBIC

Pro Person 80 €

für leicht Fortgeschrittene

10 Einheiten in Langen bei Bregenz

Mindestteilnehmer 10 mit Voranmeldung

Outdoortraining für Jugendliche & Erwachsene

Pro Person 80 €

**ATEMGYMNASTIK "endlich schmerzfrei durchatmen"
durch kombinierte Haltungs- und Atemtherapie**

Pro Person 100 €

für Neueinsteiger, Anfänger

10 Einheiten in Doren oder Langen bei Bregenz

Mindestteilnehmer 10 mit Voranmeldung

**BECKENBODENSTÄRKUNG "Kraft aus der Mitte"
kombiniert mit Rückenstabilisierung**

Pro Person 100 €

für Neueinsteiger, Anfänger

10 Einheiten in Doren oder Langen bei Bregenz

Mindestteilnehmer 10 mit Voranmeldung

Voranmeldung:

Vorerst unverbindliche Anmeldung mit Angabe des Wunschtages und Wunschzeitraumes.

Nach Bedarfsermittlung werden die Möglichkeiten (Ort und Zeit) dazu erarbeitet.

Messung der BIA-Körperzusammensetzung

19 €

Detaillierte Messung von Wasser, Fett und Muskelmasse

Daraus kann individuell für jeden einen optimalen Trainingsplan erstellt werden.

In Folge kann eine Kontrollmessung erfolgen, um den Trainingserfolg zu messen.

Diese Messung dient als Grundlage für eine Ernährungsberatung bei geprüften

Ernährungsberater und Diätologen.

Wirbelsäulenscreening/Analyse

39 €

Bei dieser Messung wird die Wirbelsäule in normaler Haltung, bei Vorbeugung

und unter Belastung analysiert. Physiologische Veränderungen und

Haltungsdefizite werden lokal (einzelne Wirbel)

und regional (Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule, Hüfte) sofort angezeigt.

Die daraus resultierenden Ergebnisse dienen zur

Unterstützung für die weitere Therapie und Trainingsmaßnahmen.

Nähere Informationen und Filme auf unserer Homepage

www.leichtfuessig.at

Bist du Bereit?

... mit viel Musik!