



Summer Boot Camp 18. - 28. Juli 2016

Das „Summer Boot Camp“ geht deinem Schweinehund an den Kragen! Zwei Wochen intensives Training machen aus dir einen Bewegungsjunkie. Danach kannst du gar nicht mehr ohne Bewegung.

Du kannst zwischen dem Training am Morgen und dem Training am Abend auswählen. Für ganz hartgesottene ist es natürlich auch möglich an beiden Trainings teilzunehmen.

Programm:

Morning Express

Kurzes intensives Krafttraining in Form von Intervalltraining (HIT) mit Elementen aus dem Freeletic und Crosstraining. Geeignet für fortgeschrittenes Trainingsniveau.

Sunset Pump*

Allgemeine Kräftigungsübungen mit eigenem Körpergewicht und/ oder diversen Kleingeräten in Form von Partnerübungen oder Zirkeltraining. Geeignet für leicht fortgeschrittenes Trainingsniveau.

Sunset Pump**

Krafttraining mit Elementen aus Freeletic, Crosstraining und Intervalltraining. Geeignet für fortgeschrittenes Trainingsniveau.

18. - 21. Juli (KW 29) & 25. - 28. Juli (KW 30)

montag	dienstag	mittwoch	donnerstag
08.00 - 8.30 Morning Express			
18.30 - 19.20 Sunset Pump*	18.30 - 19.20 Sunset Pump**	18.30 - 19.20 Sunset Pump*	18.30 - 19.20 Sunset Pump**

Kosten:

	2 aus 4	1 Woche	2 Wochen
Morning Express	€ 15	€ 25	€ 45
Sunset Pump	€ 30	€ 50	€ 90
Kombination	€ 40	€ 65	€ 120

Information & Anmeldung:

Ab sofort per Mail an stefanie@physio-schattberg.at oder telefonisch unter 0650/25-08-007