

## Fitness-Newsletter (September 2017)

Homepage: [www.kidfit.stadtausstellung.at](http://www.kidfit.stadtausstellung.at)

In den 2 Sommermonaten habe ich Kraft und Energie getankt für dich. ☺  
Wir starten nach der Sommerpause wieder durch - du auch!?

Das darfst du nicht verpassen!

Ich helfe dir gerne mit folgenden Stunden.

Ab Montag 4. September 2017

**Bauch, Bein, Po, Rücken und mehr**  
**Termine: jeden Montag, 19 - 20 Uhr**  
**Termine: jeden Donnerstag, 19 - 20 Uhr**  
**Veranstaltungsort: Turnsaal HAK Neunkirchen**

:-) Straffung, Festigung und Formung des Körpers  
:-) Fettabbau von Problemzonen  
:-) Training der Herz-Kreislauf-Funktion  
:-) Vorbeugung und Ausgleich von Haltungsschäden

**Step Aerobic**  
**Termine: jeden Dienstag, 19 - 20 Uhr**  
**Veranstaltungsort: Turnsaal HAK Neunkirchen**

Das Auf- u. Absteigen auf eine erhöhte Plattform mit verschiedenen Schrittfolgen garantiert einen hohen Körperfettabbau, Kondition sowie Straffung und Festigung von Bein und Po. Es wird nicht gesprungen, sondern zu passender Musik auf- und abgestiegen. Ein gelenkeschonendes, aber dennoch intensives Training. Durch Bewegung der Arme wird der Herz-Kreislauf-Effekt noch verstärkt. Daher ideal für Übergewichtige und bestens geeignet zum Abnehmen.



 **Zumba®**  
**Termine: jeden Mittwoch, 19 - 20 Uhr**  
**Veranstaltungsort: Turnsaal HAK Neunkirchen**

Zumba ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik. Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitness System. Intervalltraining in Kombination mit schnellen und langsamen Rhythmus, der den Körper kräftigt und formt. Eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung! Man muss nicht wissen wie man Zumba tanzt! Zumba schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt und die Bewegung genießen kann.



**Pilates Group Fitness**  
**Termine: jeden Freitag, 19 - 20 Uhr**  
**Veranstaltungsort: Turnsaal HAK Neunkirchen**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Elemente aus Yoga und Ballett enthält. Dieses Training baut auf das Wechselspiel aus Dehnung und gleichzeitiger Kräftigung der Muskulatur auf. Das gesamte Workout findet auf der Matte statt. Ziel: Aufbau der Kernmuskulatur, Verbesserung der Flexibilität, Bewegungsumfang und Haltung. Stärkt den Rumpf von innen heraus. Hilft bei Rückenproblemen.

### Kein Kurs in den Schulferien und an Feiertagen!

Beitrag: Euro 5,00 pro Stunde oder 10erBlock Euro 40,00 (gültig für alle Stunden).

Einstieg jederzeit möglich.

In diesem Sinne sei dabei!

Ich würde mich freuen, Dich begrüßen zu dürfen.

Kontakt

**Anita Wagner**

**Group Fitness**

**Telefon 0680 5013621**

**Email: [kidfit@gmx.at](mailto:kidfit@gmx.at)**

**Homepage: [www.kidfit.stadtausstellung.at](http://www.kidfit.stadtausstellung.at)**

Wenn Du Fragen hast oder nähere Informationen benötigst.

**Ich biete auch ein eigenes Fitness- und Tanzprogramm für Kinder und Jugendliche ab 4 Jahren an. Bei Interesse einfach fragen.**

