



„Weg mit dem Speck“ Workout Woche

im Kurzentrum Ludwigstorff

mit Personal Trainerin Lela Kollos

Mo. 22.01.2018 - Fr. 26.01.2018

In dieser Woche wird es im Kurzentrum Ludwigstorff wieder das Angebot einer „Workout Woche“ geben.

Kraft - Ausdauer - Stabilität - Vitalität - Beweglichkeit & Koordination
werden hier, Ihrer Gesundheit zuliebe, trainiert.

Die „Workout Woche“ umfasst neben Sporteinheiten auch Einheiten zum Thema Ernährung und gesunder Alltag.

Programm:

Montag - 22. Januar 2018

15.15 Uhr - Eröffnung & Begrüßung durch Dir. Friedrich Eisenbock
gemeinsam mit Bgm. Franz Pennauer

15.30 Uhr - Schwunggymnastik – 30 min.

16.15 Uhr - Rücken Fit mit dem Pezzi Ball – 50 min

17.15 Uhr - Aktives Dehnen– 30 min

Dienstag - 23. Januar 2018

15.30 Uhr - Power Workout – 1h

16.45 Uhr - Yoga – 45 min

18.30 Uhr - Vortrag: Ernährungstrends im Fokus

Mittwoch - 24. Januar 2018

15.30 Uhr - Koordinatives Training – 50 min

16.30 Uhr - Rücken Fit – 50 min

17.30 Uhr - Progressive Muskelentspannung – ca.30 min

19.30 Uhr - Vortrag: Integration von Sport im Alltag

Donnerstag - 25. Januar 2018

15.30 Uhr - Nordic Walking – 50 min

16.45 Uhr - Aqua Fit and Fun – 50 min

17.45 Uhr - Achtsamkeitstraining – 50 min

Freitag - 26. Januar 2018

15.30 Uhr - HIIT - High Intense Intervall Training – 30 min

16.10 Uhr - Pilates – 30 min

16.45 Uhr - Gemeinsam in Bewegung kommen – 50 min

17.45 Uhr - Abschlussrunde: offene Fragen



Kursleitung:

Dipl.-Ing. Lela Kollos, MA

staatlicher Instruktor f. Gesundheitssport
Diplom, Gesundheits, Entspannungs & Personal Trainer
med. Biotechnologin

www.secret-garden-fitness.com

Anmeldung & Buchung:

Kurzentrum Ludwigstorff - Rezeption

Badgasse 21-24

2405 Bad Deutsch Altenburg

Tel: 02165/62617

E-Mail: reception@therme-carnuntum.at



Preise:

Gesamtpaket (17 Einheiten)	€ 99,-
10 Einheiten (frei wählbar)	€ 69,-
5 Einheiten (frei wählbar)	€ 39,-
1 Einheit (frei wählbar)	€ 9,-

