



Fitness- und
Gesundheitsstudio

www.rainerfitness.at

Packerstr. 125
8501 Lieboch

Das erwartet Dich

- Yoga
- Zumba
- Krafttraining
- Powerlifting
- Bodystyling
- Wirbelsäule
- Jumping Fitness
- H.I.I.T. & Core
- Step Aerobic
- Circle Training
- Faszientraining
- Pilates

Informationen zu

- Trainingsplanung
- Physiotherapie
- Beckenboden
- Ausbildung zum
Fitnesstrainer
- Massage&Kosmetik

Informationen
& Anmeldung:
0650 6014211
info@rainerfitness.at

Fit & Fun Day 2022

Sa, 24. Sept.
9-12 & 15-18 Uhr



**GRUPPENFITNESS-
EINHEITEN ZUM
MITMACHEN**

Hier findest du
Programm-Details
und die Anmeldung
zur Teilnahme an
den Gruppenfitness-
Einheiten



**1 MONAT TRAINING INKL.
TRAININGSPLANUNG FÜR
ALLE TEILNEHMER*INNEN
AN UNSERER
FITNESS-CHALLENGE***

Kinder-Programm

Kinder-Schminken
Kids-Fit-Challenge

* Angebot gültig für alle, die seit 1. August 2022 keine aufrechte Mitgliedschaft hatten.
Studiomitglieder erhalten einen Monats-Gutschein zum Weiterschicken.

Dein Fitness - Programm

Hier kannst du deinen
Platz reservieren
(kostenlos, beschränkte
Teilnehmerzahl):



Bei Schlechtwetter findest du hier auch
das leicht abgeänderte Programm.

Seminar-Raum

9:00-9:45

Informationsveranstaltung
zur Ausbildung zum Group-
und Personal-Fitness-Trainer

Groupfitness-Saal

9:00-9:50 Zumba® (Petra)

10:00-10:50 Jumping Fitness (Andreas)

11:00-11:50 Bodystyling (Manuela)

15:00-15:50 Faszien Pilates (Andreas)

Komme in bequemem Gewand zu dieser Einheit.

16:00-16:50 Bodystyling (Tarek)

17:00-17:50 Wirbelsäule (Philipp)

18:00-18:50 Yoga Basics (Carina)

Trainingsbereich

11:00 - 12:00 Reha-Training

Mit Andreas: Wie kannst du die Erfolge aus der
Physiotherapie in den Alltag mitnehmen? Lerne
deine Möglichkeiten kennen ...

17:00 - 18:00 Bodybuilding
& Powerlifting

Tarek und Michi erklären dir, worauf es ankommt.
Du kannst dann gerne auch selber aktiv werden.

Outdoor-Arena

9:00-9:50 Morgen-Yoga (Maybelle)

Bitte bring eine Gymnastik- oder Yoga Matte mit.

10:00-10:50 Circle Training (Agnes)

11:00-11:50 Step & Tone (Petra)

16:00-16:50 Intervall Training (Philipp)

17:00-17:50 Power Yoga (Andreas)

18:00-18:50 Intervall & Core (Nadine)

Kinder-Programm

komm spontan vorbei:
von 9 bis 12 Uhr sowie 15 bis 18 Uhr
mit Urkunde und Belohnung für alle
Teilnehmer*innen der Kids-Fit-Challenge

Kinder-Schminken
Kids-Fit-Challenge

