

# Mountain Aktiv Winterfitnessprogramm Oktober 2011 bis März 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		<b>10:00 Uhr Rückentraining</b> 60 min. Wirbelsäulengymnastik mit Stabilisations-, Mobilisationstraining für Rücken und Bauch <u>Geschlossener Kurs 10 x</u> <u>Beginn 26. Oktober</u>	<b>10:00 Uhr Indoor Cycling</b> Mixed Class 60 min Energiekurs für Einsteiger und Fortgeschrittene <u>Beginn 27. Oktober</u>	
<b>17:30 Uhr Indoor Cycling</b> Mixed Class 60 min Energiekurs für Einsteiger und Fortgeschrittene <u>Beginn 24. Oktober</u>	<b>17:30 Uhr Indoor Cycling</b> Cyclewell 60 min sanftes Ausdauertraining Kursgebühr wird von der AOK erstattet! <u>Geschlossener Kurs 10 x</u> <u>Beginn 18. Oktober</u>	<b>18:00 Uhr Yoga</b> Sanfte Körperübungen, kurze Meditationen, Atemwahrnehmung <u>Geschlossener Kurs 10 x</u> <u>Beginn 19. Oktober</u>	<b>17:30 Uhr Pilates</b> 60 min Systematisches Ganzkörpertraining <u>Geschlossener Kurs 10 x</u> <u>Beginn 27. Oktober</u>	
<b>19:00 Uhr Indoor Cycling</b> Mountain climb 90 min Intervallprogramm bergauf und bergab. Kraftausdauer Bergstunde 65-85 % der HFmax <u>Beginn 24. Oktober</u>	<b>19:00 Uhr Indoor Cycling</b> Cyclewell 60 min sanftes Ausdauertraining Kursgebühr wird von der AOK erstattet! <u>Geschlossener Kurs 10 x</u> <u>Beginn 18. Oktober</u>	<b>20:00 Uhr Indoor Cycling</b> Mountain climb 90 min Intervallprogramm bergauf und bergab. Kraftausdauer Bergstunde 65-85 % der HFmax <u>Beginn 26. Oktober</u>	<b>19:00 Kraft + Cycling</b> 90 min Kurs 30 min Kraft Workout für Bauch, Beine, Arme und Rücken Anschließend 60 min Intervall Cycling <u>Beginn 27. Oktober</u>	<b>18:00 Uhr Indoor Cycling</b> Mountain climb 90 min Intervallprogramm bergauf und bergab. Kraftausdauer Bergstunde 65-85 % der HFmax <u>Beginn 28. Oktober</u>

**Anmeldung:** bei offenen Kursen: Telefonisch, per Mail oder persönlich in Anmeldelisten erforderlich

Bei geschlossenen Kursen schriftlich zu Beginn des Kurses

**Kursgebühr:** 10 er Karte bei offenen Kursen € 89.- Jugendliche bis 15 Jahre € 50.-,

Bei geschlossenen Kursen ist die gesamte Kursgebühr zu Beginn des Kurses fällig

**Abmeldung nur bei offenen Kursen möglich:** Stornierung täglich bis max. 12:00 Uhr (bei Vormittagskursen 19:00 Uhr)

**Kursablauf:** Alle Kurse werden von qualifizierten Trainern geleitet - die Mindestteilnehmerzahl ist 4 Personen.

Urlaubsgäste sind bei allen offenen Kursen herzlich Willkommen.

**Veranstalter:** Daniela Hackl und Petra Kamml Mountain Aktiv, Adlgasser Straße 16, 83334 Inzell, Tel: 08665-929458, [www.mountain-aktiv.de](http://www.mountain-aktiv.de)

Hackl und Kamml GbR VR Bank Rosenheim Chiemsee KTO 5707951 BLZ 71160161