

## Gruppenkurse September 2020 bis Jänner 2021:

### Donnerstag 17h-18h

Wirbelsäulengymnastik, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, funktionales Training, Yogaübungen, Barre, Dehnungsübungen etc.

10.9., 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.,  
3.12., 10.12., 17.12., 7.1., 14.1., 21.1., 28.1.

### Donnerstag 18h-19h

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten, Zirkeltraining, Intervalltraining, Tabata, HIIT – Training, Crossfit Training etc.

10.9., 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.,  
3.12., 10.12., 17.12., 7.1., 14.1., 21.1., 28.1.

### Freitag 8h30-9h30

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten, Zirkeltraining, Intervalltraining, Tabata, HIIT – Training, Crossfit Training etc.

11.9., 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.,  
4.12., 11.12., 18.12., 8.1., 15.1., 22.1., 29.1.

## 190 Euro für 19 Trainingseinheiten

(inkludiert 2 Inbody Messungen (Körperanalyse) mit Beratungsgespräch und freien Zutritt zum neuen Crossfit-Raum)

oder

## 110 Euro für Semester-10er Block

(inkludiert 1 Inbody Messung;  
Zutritt zum neuen Crossfit Raum = 1 Trainingseinheit)

Bei Kursteilnahme bitte Gesamtüberweisung auf AT21 3232 2000 0002 2442. DANKE!

Anmeldung bitte per Email an [julia@codetraining.at](mailto:julia@codetraining.at) oder per Telefon [0676/84396517](tel:067684396517).

Wenn 1 Stunde versäumt wird, kann natürlich in einem anderen Kurs nachgeholt werden. Hier aber bitte um eine kurze Bekanntgabe per Email oder Telefon. Der Semester-10er Block gilt nur innerhalb eines Semesters und ist nicht übertragbar auf das nächste Halbjahr.