



## FITNESS

Sommer 2026

# Workout

mit Isabella Mittermaier  
Montags von 18.15 – 19.15 Uhr

Wir trainieren im Wechsel z.B. Crossfit Training – Emom – Amrap – Tabata. Alles HIIT Training – jeder kann in seiner Intensität trainieren und Erfolge werden sehr schnell spürbar. Außerdem BBP und Ganzkörpertraining. Jede Trainingseinheit beginnt mit einem ausgedehnten Warm up und endet mit einem von diversen Stretching- bzw. Mobilisierungs-Programmen.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet

12 Termine ab Montag, den 13.4.26 (nicht in den Schulferien)

Kursgebühr für Mitglieder 36 €

Kursgebühr für Gäste 96 €

Verwendungszweck: Workout, Name

Verbindliche Anmeldung nur durch Überweisung der jeweiligen Kursgebühr bis spätestens **13.4.26** auf folgendes Konto:

**IBAN DE1971 1600 0001 0260 1656**

**BIC GENODEF1VRR**