

## Gruppenkurse Wintersemester September 2023 bis Februar 2024:

### **Donnerstag 17h-18h**

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

### **Donnerstag 18h30-19h30**

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

**7.9., 14.9., 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 2.11., 9.11., 16.11.,  
23.11., 30.11., 7.12., 14.12., 21.12., 11.1., 18.1., 25.1., 1.2.**

### **270 Euro für 19 Trainingseinheiten**

(inkludiert 2 Inbody Messungen und  
freien Zutritt zum Crossfit-Raum)

### **160 Euro für Semester-10er Block**

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

### **Einzelstunde 18 Euro**

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.

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.