# Fitness for you

**WOCHENPROGRAMM**
Sporthalle Gramatneusiedl

Kultur & Sportverein KSV Gramatneusiedl

**POWER WORK OUT "Intervall" für Jedermann:**

Dienstag von 18:45 – 19:35 Uhr
Cardio-, Intervall Training
Du entscheidest die Intensität des Trainings!

**4STREATZ – Tanz wie Du bist:**

**NEU!**

Dienstag von 19:45 – 20:35 Uhr
4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich Deinem Können anpasst. Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir Dich – ob Anfänger oder Profi, jung oder alt, Mann oder Frau – auf Deinem persönlichen Level ab! Du bestimmst Dein Trainingsziel und Leistungslevel selbst.

**SENIOREN WORK OUT:**

Mittwoch von 16:00- 17:00 Uhr:
Wirbelsäulengymnastik
Chi Gong und Muskelstärkungen

**BASIC WORK OUT für deine Fitness:**

Mittwoch von 19:00- 20:00 Uhr:
Ganzkörpertraining
Kraft- und Ausdauer mit eigenem Körpergewicht

**KULTUR- UND SPORTVEREIN GRAMATNEUSIEDL**
Der KSV Gramatneusiedl bietet ein Gymnastik- und Sportprogramm für "Jung und Junggebliebene" an.
Veranstaltungsort: Sporthalle der Volks-/Neue Mittelschule in Gramatneusiedl

KONTAKT
Natascha
Telefon: +43 664 463 63 59
E-Mail-Adresse: natascha.peric@gmail.com
ZVR-Zahl: 660127392