

# Pilotentraining

Jeden Dienstag 20:00 - 21:00



WORKITOUT >>>



Bei Schönwetter:

Outdoor

„Pilotentraining“: Das ultimative Ganzkörper-Kraft-Ausdauer-Training an der wohl schönsten Outdoor Location in ganz Linz!!!!

Eine Stunde, die alle Komponenten der Kondition schult.

**JEDER kann mitmachen! ALLE können teilnehmen!!**



Egal ob Sportprofi oder Fitness-Neuling: Für jedes Level gibt es unterschiedliche Schwierigkeitsstufen.

Gekräftigt wird mit Hanteln, Thera-Bändern, auf und mit der Matte, sowie dem eigenen Körpergewicht.

Keine Stunde gleicht der anderen!!

Unterschiedliche Trainingsmethoden (z.B.: Tabata,...) machen das Workout vielseitig und kurzweilig.

Kurze Stretching-Einheiten mit Pilates-Elementen nach und während des Trainings runden die Stunde ab.

Alle Infos auf [www.comeonbaby.at](http://www.comeonbaby.at)

Ort: Segelflugplatz Linz Ost

(bei Schlechtwetter Indoor im Vereinshaus)

*Come on baby*  
Cornelia Bauer Personal- & Fitnessstraining