Gutschein
für einen 10er Block

JUMPING FITNESS
Der neue Trampolin-Trend
„Let us Jump High
& touch the Sky"

www.powerfit-vlbg.com
Schwefel 87b
AT-6850 Dornbirn
melanie.bischof@hotmail.com

Ein 10er Block für

von MUSTER

Ort, Datum

Dieser Gutschein ist gültig bis

Was dich erwartet:

Bei Jumping Fitness:

Beim Jumping-Fitness sind über 400 Muskeln zeitgleich im Einsatz! Es ist sehr Gelenkschonend, und Rücken & Beckenboden stärkend.

Beim Jumping werden Glückshormone ausgeschüttet.

Perfekt für Stressabbau!

Tolles Gruppengefühl zu motivierender Power-Musik!

Jumping®

Wir freuen uns auf Dich

Gutschein
für einen 10er Block

FUNCTIONAL COUPLE
Power-Zirkel Training

www.powerfit-vlbg.com
Schwefel 87b
AT-6850 Dornbirn
melanie.bischof@hotmail.com

Ein 10er Block für

von MUSTER

Ort, Datum

Dieser Gutschein ist gültig bis

Was dich erwartet:

Beim Functional Couple:

Beim Functional High Intensity Training werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig integriert.

In 2er Teams kommt Ihr bei diesem Kraft-Ausdauer Zirkel-Training an eure persönlichen Grenzen.

Es erwarten dich Power-volle und abwechslungsreiche Übungen mit Battle-Rope, Kettle-Bells, Box-Jumps etc.

Functional TRAINING

Wir freuen uns auf Dich

Gutschein
für einen 10er Block

POWER - PUMP
Langhantel
POWER-WORKOUT

www.powerfit-vlbg.com
Schwefel 87b
AT-6850 Dornbirn
melanie.bischof@hotmail.com

Ein 10er Block für

von MUSTER

Ort, Datum

Dieser Gutschein ist gültig bis

Was dich erwartet:

Bei Power - Pump:

Power - Pump ist dein Einstieg ins Kraft-Training.

Forme und definiere den gesamten Körper. Effektiver Muskelaufbau bei hoher Wiederholungszahl.

Jedes Training ist eine neue Herausforderung.

Pump up your Limits !

POWER PUMP

Wir freuen uns auf Dich

Gutschein
für einen 10er Block

HARDCORE / BAUCH
Trainiere deinen
SIX-PACK

www.powerfit-vlbg.com
Schwefel 87b
AT-6850 Dornbirn
melanie.bischof@hotmail.com

Ein 10er Block für

von MUSTER

Ort, Datum

Dieser Gutschein ist gültig bis

Was dich erwartet:

Bei Hardcore / Bauch:

45 min intensives Bauch-Rücken-Rumpf Training.

Planks, Situps, Reverse-Crunch, Russian-Twist & Co bringen dich in Shape!

Darüber hinaus profitiert deine Wirbelsäule von einer starken Körper-Mitte und führt zu einer besseren Belastbarkeit im Alltag.

Willst du auch einen fiten Bauch ?!

PLANK

Wir freuen uns auf Dich