



FitnessBelle

ERNÄHRUNG & PERSONAL TRAINING

**FITNESS FÜR UNTERNEHMEN
UND IHRE MITARBEITER –
IN 1190 WIEN**

FitnessBelle – Ernährung und Personal Training
Unternehmenssitz: Johann Straussgasse 15/6, 1040 Wien

The
BAG
PRIVATE FITNESS



DIE GESUNDHEIT IHRES TEAMS IST IHNEN WICHTIG?

Körperliche Fitness und gezieltes Training wirken sich nachweislich auf die Gesundheit, ein positives Arbeitsklima, mehr Motivation und Teamspirit aus.

Motivieren Sie Ihre Mitarbeiter und zeigen Sie, welche Höchstleistung in ihnen steckt.

FitnessBelle ist seit über 10 Jahren die Spezialistin für Unternehmens- und Mitarbeiterfitness in Wien.

Um auch den Unternehmen des 19. Bezirks und deren MitarbeiterInnen direkt vor Ort, in der Nähe Ihres Arbeitsplatzes, die Möglichkeit zu geben an maßgeschneiderten Trainingsprogrammen teilzunehmen, wurde eine Partnerschaft mit **THE BAG – Private Fitness** eingegangen.

Die TrainerInnen von Fitness Belle erarbeiten für jede Gruppe ein passendes Schwerpunkttraining, dass in den Räumlichkeiten von **THE BAG – Private Fitness** in der Kaasgrabengasse 86/Ecke Stefan Esders Platz 7 im 19. Bezirk umgesetzt wird.



The BAG

PRIVATE FITNESS



MASSGESCHNEIDERTES TRAINING IN KLEINGRUPPEN*

- GESUNDER RÜCKEN – RÜCKENFIT
- YOGA – ENTSPANNUNGSTRAINING
- PILATES – CORE TRAINING
- FASZIEN TRAINING – STRETCHING
- FUNCTIONAL TRAINING – MÄNNER UND FRAUEN
- MANAGER TRAINING – ONE ON ONE

Gemeinsam motivieren!
Gemeinsam Spaß haben!
Gemeinsam Ziele erreichen!

* je nach gewähltem Training sind pro Kleingruppe 5 - 8 TeilnehmerInnen möglich.

The BAG

PRIVATE FITNESS



THE BAG PRIVATE FITNESS

Die Kleingruppenstunden für Ihre KollegInnen und MitarbeiterInnen werden in den Räumlichkeiten von **THE BAG – Private Fitness** umgesetzt.

Pro Woche sind ein bis zwei Einheiten vorgesehen. So kann zum Beispiel einmal wöchentlich das Thema Rücken (Rückenfit) und einmal wöchentlich das Thema Functional Training sehr gut kombiniert werden.

Die Trainingseinheiten werden auf Ihre Kernarbeitszeiten Ihres Unternehmens abgestimmt – sodass Ihre KollegInnen und MitarbeiterInnen keinen Zeitverlust haben und ein effizientes Training umsetzen können.

Zurzeit können wir Ihnen folgende Trainingslots anbieten:

Montag: 15:30 – 16:30, 17:30 – 18:30

Dienstag: 16:30 – 17:30, 17:30 – 18:30

Mittwoch: sind zurzeit keine freien Slots verfügbar

Donnerstag: 15:30 – 16:30, 17:30 – 18:30

Selbstverständlich sind wir bemüht für Sie einen passenden Termin möglich zu machen!

Kosten: Die Kosten pro Kleingruppeneinheit (1 Stunde/Woche) betragen für bis zu 8 TeilnehmerInnen gesamt € 150,- zzgl. MwSt.



KONTAKT

Ich freue mich auf unser persönliches Kennenlernen und ein unverbindliches Beratungsgespräch.

FitnessBelle – Ernährung & Personaltraining

Unternehmenssitz:

Johann Straussgasse 15/6

1040 Wien

Tel.: +43 1 913 41 84

Mobil: +43 676 680 37 35

office@fitnessbelle.at

fitnessbelle.at