

# AUT. *fit*

Mit **AUT. *fit*** Fitness in der freien Natur erleben.

Nahezu täglich können Sie mit uns im Freien in einer Gruppe trainieren. Egal ob Winter, Frühling, Sommer oder Herbst, wir bieten wöchentlich neun betreute Trainingsstunden an.

Viele können sich abends nach getaner Arbeit nicht mehr motivieren, alleine noch raus zu gehen oder wollen nicht wieder drinnen, bei schlechter Luft und eingezwängt in einem Raum mit vielen anderen auf diversen Geräten schwitzen.

Doch wozu braucht man ein Studio, wenn man sich draußen in der freien Natur, in den Wäldern, Wiesen, Seen usw. am besten vom Stress erholen, neue Kraft tanken und einfach den Kopf wieder frei bekommen kann.

Die Kombination aus Frischluft und professionell gestaltetem Training ist die beste Form Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

## Programm **Winter**

### Unser Ziel:

„Mit AUT. *fit* die Gesundheit der Österreicher verbessern!“

# Programm Winter

29.10.2018 bis 14.04.2019

Zeit	MO	DI	MI	DO	FR	Events
16:00						<b>LAUFSEMINAR /AVIVA</b> Termin: Sa 10. November 2018 Start: 10:00-17:00 Uhr Hotel AVIVA/St Stefan/Walde
17:00	<b>LONGJOGG für Anfänger im Koppeltraining Scooter/Laufen</b>  Dauer: 120min Ort: Lentos Linz	<b>Spinning</b> Dauer: 60min Start: 17:00 Feel Well Linz gerades Datum 30.10., 6.11.,... Peter			<b>SCHWIMMEN</b> Dauer: 60min Start: Petrinum  Maximilian	<b>WEIHNACHTSLAUF/Linz-Gis</b> Termin: Sa 22.12.2018 Start: 16:30 - 21:00 Uhr Petrinum mit Gepäcks- und Rücktransport
18:00		<b>Koppeltraining Scooter/Laufen</b> Dauer: 90min Start: 18:00 Donauhalle Ottensheim  ungerades Datum 13.11, 27.11.,...	<b>LAUF Technik &amp; Intervall</b> Dauer: 90min Start: Stadion Linz	<b>KOPPEL- &amp; KRAFTTRAINING</b> Dauer: 90min Start: Feel Well Linz	<b>AQUAJOGGEN</b> Dauer: 60min Start: Petrinum  Maximilian	<b>SILVESTERLAUF/Ottensheim</b> Termin: Mo 31.12.2018 Start: 10:00 - 12:00 Uhr mit Sektempfang auf der Donaufähre
19:00	Maximilian	Peter	Maximilian	Maximilian		<b>LAUFSEMINAR /AVIVA</b> Termin: Sa 19. Jänner 2019 Start: 10:00-17:00 Uhr Hotel AVIVA/St Stefan/Walde
20:00						<b>SCHNEESCHUHTOUR Böhmerwald</b> Termin: Sa 02. Februar 2019 Start: 14:00-18:00 Uhr Schöneben/Reischlberggipfel
						<b>LAUFSEMINAR /AVIVA</b> Termin: Sa 02. März 2019 Start: 10:00-17:00 Uhr Hotel AVIVA/St Stefan/Walde

Kein Training an Feiertagen!

## ANGEBOTE/PREISE

- Komplettes Angebot & Feel Well Mitgliedschaft  
AUT. *fit* **Platin** 90,-
- Komplettes Angebot laut Wochenplan  
AUT. *fit* **Gold** 69,-
- Komplettes Angebot ohne Krafttraining  
AUT. *fit* **Silber** 49,-
- Eine Einheit pro Woche ihrer Wahl  
AUT. *fit* **Bronze** 39,-
- AUT. *fit* Erstanalyse 145,-
- AUT. *fit* Erfolgskontrolle 95,-
- AUT. *fit* Startgebühr 10,-

# AUT. *fit*

maxfitness Karlsböck KEG  
 Outdoorfitness  
 Rainerstr 6-8  
 A-4020 Linz  
 E-Mail: info@aut.fit  
 Tel: 0043 676 3283601  
 Homepage: www.aut.fit  
 www.maxfitness.at