

„Poweraua“ mit Patrick

„Super! Sehr intensiv, aber ich bin glücklich!“, so fasste ein Freund nach einem strengen Workout unter einem Endorphinrausch den Kurs zusammen.

„Poweraua“ – der Name des Kurses ist Programm, eine Mischung aus Kraftausdauer, schnellen Bewegungen, wenig Pausen, Übungen mit körpereigenem Gewicht oder Gewichte, wie zum Beispiel Kettlebell, tragen dazu bei, dass du erschöpft aber auch glücklich nach Hause gehst.

Du willst dich also austoben und sowohl an deine physischen als auch psychischen Grenzen gehen?

Dann bist du hier genau richtig – es ist jeder willkommen zu einem Probetraining, allerdings sollte man eine höhere physische Belastbarkeitsgrenze haben und dementsprechend schon länger Sport machen.

SAMSTAGS 10:00h



„Bauch-Bein-Po“ – full body workout, mit Katharina

Kräftigung, Straffung und Formung von Bauch, Beinen, Oberschenkel und Po! Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Gewichten, Langhanteln oder Theraband. Das Augenmerk ist auf die Kraft und Kraftausdauer gerichtet. Körperliche Fitness und ein verbessertes Körpergefühl steigern Ihr Wohlbefinden im Alltag. DIENSTAGS 10:00h, abwechselnd



HEALTH

NEU

AB 02.10.2018

UPCOMING

EVENTS



„Everydayfit“ mit Patrick

„Ich würde meinem Körper gerne etwas Gutes tun“, „Ein bisschen Sport würde bestimmt nicht schaden“ – wenn dir diese Aussagen bekannt vorkommen, ist „everydayfit“ genau das Richtige für dich.

Der Kurs trägt dazu bei, dich fitter und infolge auch wohler in deiner Haut zu fühlen. Alle 5 motorischen Grundfähigkeiten, also Koordination, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit, fließen in die Stunde ein, wodurch der Weg zum gesunden und funktionierenden Körper geebnet wird. Mit verschiedenen Workouts mit körpereigenem Gewicht wird der Körper auf abwechslungsreiche Art und Weise gefordert. Daraus können etliche Vorteile gezogen werden, wie zum Beispiel ein positiver Effekt auf das Herz- Kreislaufsystem, infolge ein besseres Immunsystem, oder auch einfach ein höheres Wohlbefinden. Besonders leicht wird man durch eine positive Atmosphäre, welche durch Fairness und Disziplin gekennzeichnet ist, motiviert.

Es sind alle willkommen, die zu einem gesunden Körper, der im einfachem Alltag gut funktioniert, beitragen wollen – ob jung, alt, Anfänger oder Fortgeschrittener. Hat dich das motiviert? Dann sieh es dir einfach an, das Probetraining ist kostenlos und du kannst gerne reinschnuppern. FREITAGS 18:00h

„Rückenfit statt Rückenautsch!“ mit Katharina

- Bei den Einheiten wird vor allem die Rücken-Gesäß und Bauchmuskulatur gekräftigt.
- beugt Rückenbeschwerden vor
- hilft bestehende Schmerzen zu lindern

Mit einem Mix aus Dehn- und Kräftigungsübungen werden alle Muskeln beansprucht die für die Wirbelsäule entscheidend ist. Zudem werden durch das regelmäßige Training muskuläre Dysbalancen in Ihrem Rücken ausgeglichen. Damit Sie sich gesund und rundum wohlfühlen.

DIENSTAGS 10:00h, abwechselnd

„Functional Fitness“ mit Katharina

Bei diesem Workout-Klassiker werden die großen Muskelgruppen (Beine & Po, Bauch, Rücken, Arme) mit Kleingeräten und/oder dem eigenen Körpergewicht gekräftigt. Diese Stunde eignet sich besonders zum Einstieg und Aufbau einer Grundkondition. Ziel ist es die gesamte Muskulatur zu trainieren und die Figur zu straffen.

DONNERSTAGS 18:00h

40-50 min | » 1. Training gratis «
10er Block: € 80,- | Einzeleinheit: € 10,-

workingspace gars gmbh
Schillerstraße 163,
3571 Gars am Kamp

office@working-space.at
+43 2985 272727
www.working-space.at

40
working space
MORE THAN WORK

FR **07.12.** | Informationsfrühstück „**Weihnachtsgeschenke und optimale Lohnerhöhung**“
08:00h
17:00h
17:00h | **Glühweinstand** mit Maroni
Warten auf den **Nikolaus**

MO **24.12.** | Warten auf das **Christkind**
10:00h

2019

MI **09.01.** | **Winterzauber** im Restaurant 4.0
18:00h | „Alles Nudel“ – wir servieren Nudelspezialitäten

DO **10.01.** | Kooperation und Vernetzung „**Gemeinsam für Energiewende und Klimaschutz**“, der Waldviertler Energie-Stammtisch
18:00h

FR **11.01.** | Eröffnung der Grillsaison für die Kids
17:00h | Grillen über der Feuerschale mit Marshmallows, Würstel uvm. (im Eintrittspreis inkludiert)

SO **13.01.** | **Sonntagsbrunch**
11:30h | Bitte um Tischreservierung!

FR **18.01.** | Informationsfrühstück
08:00h | „**Das Geschäftsgeheimnis**“
18:00h | Vernissage „**Fine Eyes**“ – Marianne Feiler
Ausstellung bis 01. März 2019

25.01. | **Rumänischer Abend**
17:00h | Bitte um Tischreservierung!

Bitte um Anmeldung zu Workshop-, Seminar-, Vortrags- und Informationsfrühstück-Terminen!

SO **10.02.** | **Sonntagsbrunch**
11:30h | Bitte um Tischreservierung!

FR **15.02.** | Informationsfrühstück „**NÖ Bauordnung - Bewilligungs-, melde- und anzeigepflichtige Bauvorhaben**“
08:00h
17:00h | **Kindergschnas** mit Disco

FR **22.02.** | **Französischer Abend**
17:00h | Bitte um Tischreservierung!

MI **05.03.** | **Faschingsparty** im kids space
14:00h

SO **10.03.** | **Sonntagsbrunch**
11:30h | Bitte um Tischreservierung!

FR **15.03.** | Informationsfrühstück „**Rechtssicheres Verwenden von Kundendaten für Marketingzwecke aufgrund der DSGVO**“
08:00h
18:00h | Vernissage „**Verschiedene Maltechniken**“
– Eggenburger Künstlertreff
Ausstellung bis 03. Mai 2019

FR **22.03.** | **Griechischer Abend** mit Georgia Kazantzidu
17:00h | Bitte um Tischreservierung!

FR **05.04.** | **Kinoabend** im kids space
17:00h | mit Popcorn uvm. (im Eintrittspreis inkludiert)

SO **14.04.** | **Sonntagsbrunch**
11:30h | Bitte um Tischreservierung!

FR **19.04.** | Informationsfrühstück „**Arbeitnehmer-Veranlagung**“
08:00h

FR **26.04.** | **Fisch - Abend**
17:00h | Bitte um Tischreservierung!

SO **05.05.** | Muttertags-**Basteln** im kids space
14:00h | Basteln für den Muttertag (im Eintrittspreis inkludiert)

SA **11.05.** | **3. Garser Direktvertriebsmesse**
09:00h

SO **12.05.** | **Muttertags-Brunch**
11:30h | Bitte um Tischreservierung!

FR **17.05.** | Informationsfrühstück „**Aktuelles zu Strafen und Abmahnungen der DSGVO**“
08:00h
18:00h | Vernissage
Details folgen

FR **24.05.** | **Amerikanischer Abend**
17:00h | Bitte um Tischreservierung!

SO **16.06.** | **Sonntagsbrunch**
11:30h | Bitte um Tischreservierung!

FR **21.06.** | Informationsfrühstück
08:00h | „**Arbeitszeitrecht neu**“

FR **28.06.** | **Grillabend**
17:00h | Bitte um Tischreservierung!