



Beweg Dich 7
Personal Coaching
Fitter Körper = Fitter Kopf
Fühl dich besser



**Vorbeugendes individuelles Bewegungs- & Stabilitätsprogramm
inkl. MFT S3 Check
Beweg Dich Programm**

Ablauf:

1. Check In: MFT S3 Check Körperstabilitätstest
2. Stabilisationsprogramm
(Wirbelsäulengymnastik & Körperstabilitätstraining)
3. Koordinationsprogramm (Gleichgewichts- Jongliertraining)
4. Check Out: MFT S3 Re-Check nach 6 Wochen

Beweg dich Ablauf:

6 Bewegungseinheiten

1. & 6. Einheit 45 min.

Erste und Sechste Einheit:

45 min. inkl. MFT S3 Körperstabilitätscheck, Analysegespräch

Beweg Dich Praxis

Zweite bis Fünfte Einheit:

30 min. Beweg Dich Praxis

Kosten:

€ 299,-

Wo:

Wien und südliches NÖ – Bei Dir zu Hause in gemütlicher Atmosphäre

Beweg Dich 7

Dipl. Sportlehrer Dieter Pflug

0650 5779422 www.sport7.at d.pflug@sport7.at



MTB 7

Die Mountain Bike Schule
E-Bike & Fat Bike & Bike Verleih
"Sicheres und richtiges Biken"



Standort Anninger & Mönichkirchen am Wechsel

- Fahrtechniktraining für alle Alters- und Könnensstufen
- Privatstunden oder Kleingruppen Workshops inkl. Videoanalyse

Nur am Standort Mönichkirchen am Wechsel

- MTB Weekends (nur nach Voranmeldung)

MTB Dualslalom:
18-19 Uhr
immer am ersten
Samstag im Monat:
Mai, Juni, September

Techniktraining

Privatstunde Single (90 Min.)	€ 90,- / Pers.
Privatstunde Double (90 Min.)	€ 160,-
€ 25,- für jede weitere Person	

6-er Block (Single)	€ 269,- + 30 min. gratis
12-er Block (Single)	€ 539,- + 60 min. gratis

Kurs 90 min. (ab 6 bis 12 Personen)	€ 19,-/Pers.
Kurs 180 min. (ab 6 bis 12 Personen)	€ 29,-/Pers.

MTB Guiding

Einzelperson oder Gruppen bis 12 Personen

½ Tag*	€ 200,-
1 Tag	€ 300,-

E-Bike & Fat Bike & Bike Verleih in Mönichkirchen am Wechsel

Info 0664 4044620 – nur nach Voranmeldung

	1H	½ Tag*	1 Tag	2 Tage
Mountain Bike Hardtail	€ 8,-	€ 12,-	€ 18,-	€ 30,-
E-Mountainbike	€ 20,-	€ 30,-	€ 50,-	€ 90,-

* ½ Tag - (9-13/14-18 Uhr)

MTB7 & Smile

Dipl. Sportlehrer Dieter Pflug

0650 5779422 www.sport7.at d.pflug@sport7.at