

SONJA HUEMER  
**SO\*FIT**  
BODY PERFORMANCE

**FITNESS IN DER  
KLEINGRUPPE**

**NEUE HERBSTKURSE!**

**NEUES KURSANGEBOT:  
PILATES\*BARRE**

0664 / 750 287 48  
sofit1@a1.net



[www.sofit.at](http://www.sofit.at)

**START AKTION!**  
10 Wochen € 100,- je Kurs

(Angebot gilt nur für Start in KW 37)

# DO YOUR PRACTICE – AND ALL IS COMING

SONJA HUEMER  
**SO\*FIT**  
BODY PERFORMANCE



## STUNDENPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>MEZZO Ohlsdorf 08:30 - 09:25 <b>TABATA plus PILATES</b></p>		<p>TRaum SONJA 08:30 - 09:25 <b>SO*FIT GERÄTEZIRKEL</b></p>		
<p>TRaum SONJA 16:00 - 16:55 <b>TABATA &amp; Relax mit FASCIENROLLE</b> fit und geschmeidig</p> <p>MEZZO Ohlsdorf 19:00 - 19:55 <b>PILATES*BARRE</b> straff und schön - Pilates meets Ballett bewegte Fascien, Haltung und Geschmeidigkeit</p> <p><b>ABWECHSLUNG UND SPASS FÜR DEINE FITNESS &amp; GESUNDHEIT!</b></p>	<p>MEZZO Ohlsdorf 17:30 - 18:25 <b>DEEP*WORK</b> kraftvoll dynamisch fließend für Sie und Ihn!</p> <p>Trainingsraum Innenstadt 19:00 - 20:30 <b>ZIRKEL plus PILATES</b> extralanges Bodyworkout für ein rundum gutes Körpergefühl</p>	<p>Kindergarten Ohlsdorf 17:30 - 18:25 <b>TABATA &amp; STRETCH</b> High Intensity Interval Training</p> <p>Kindergarten Ohlsdorf 18:30 - 19:25 <b>PILATES*BODY CONTROL</b> Bodyworkout für Körper und Seele</p> <p><b>Ausprobieren und Kennenlernen: START AKTION: KW 37</b> 10 Wochen je Kurs € 100,-</p>	<p>MEZZO Ohlsdorf 17:30 - 18:25 <b>AERO*DANCE plus PILATES</b> Fitnessworkout für Tanzliebhaber</p> <p>TRaum SONJA 19:00 - 19:55 <b>SO*FIT GERÄTEZIRKEL</b> Bäume ausreißen, jung fühlen, sexy sein</p>	<p>Trainingsraum Innenstadt 12:30 - 13:25 <b>BODY*CHALLENGE</b> Aerobic Basic, Pilates + Stretch</p> <p><b>IN 30 MINUTEN ZUR IDEALFIGUR!</b> gelenksschonend, bewährt &amp; flexibel buchbar <b>VIBRA PLATE</b> (bis 16:00) 10 Eh: € 165,- 30 Eh: € 400,- gültig: 12 Monate</p>

SO\*FIT ist eine kleine, begeisterte Fitnessgemeinschaft mit vielen regelmäßigen Teilnehmern. Viele der Kurse sind Jahreskurse. SO\*FIT Trainingseinheiten dauern nicht nur extralange 55 Minuten, sie sind immer abwechslungsreich und besonders individuell durch die Kleingruppe.

SO\*FIT macht es auch möglich! WIN WIN durch FIXBUCHUNG!

Mit Deiner fixen Kursbuchung sicherst Du Dir UND Deinen Kurskolleginnen die Möglichkeit Fehlstunden an einem anderen Termin **GRATIS** nachzuholen.