

# Outdoor

*Sommer*



Mit dem Mountainbike, Walkingstöcken oder laufend die sanft hügelige Landschaft des Mühlviertels erleben und dabei Technik und Fitness mit ausgebildeten Trainern verbessern.

- Bikesport*
- Laufsport*
- Trainingscamp*
- Indiathlon*
- Bikathlon*
- Nordic Walking*
- Nordic Skating*
- Stress Management*
- Firmenevents*



**Training im Freien, nutze den Impuls der Natur und die Motivation der Gruppe.**

Verbessern Sie ihre Technik, damit Sie in der Lage sind, alle Geländeformen kraftsparend zu bewältigen.



# Outdoor

## Sommer

Biken/Laufen/Wandern  
Nordic Skating/Touren &  
Technikschulung

**Tagestouren Gruppe**  
ab 5 Personen  
pro STD/Pers. 20,-

**Tagestouren**  
ab 2-5 Personen  
pro STD/Pers. 25,-

**Tagestouren**  
Personaltrainer  
1-2 Personen  
pro STD 65,-

Einkaufberatung bei  
Sport Haderer  
Bike/Wandern/Lauf  
pro Pers. 15,-

Termine auf Anfrage!

Firmenfitness/Seminare &  
Gruppenangebote

**Bikeseminar** 4 STD 1190,-  
**Biketechnik** 2 STD 790,-

**Laufseminar** 4 STD 1190,-  
**Laufschule** 2 STD 790,-

**Indiathlon** 4 STD 1190,-  
2 STD 790,-

**Bikeathlon** 4 STD 1190,-  
2 STD 790,-

**Stress Management**  
Nordic Sports mit Shaolin Qi  
Gong 4-5 STD 1190,-

**Bewegungsformen im  
Sommer zum Kennenlernen**  
Biken/Wandern/Laufen  
Nordic Skating  
4-5 STD 1190,-

**Indiathlon & Bikeathlon**  
Standmiete  
Bögen/Gewehre  
pro STD 45,-

Termine auf Anfrage!

Trainingscamps  
4 Tage

**Lauf Camp**  
Teilnahme am gesamten  
Laufangebot, Lauftechnik,  
Leistungsanalyse mit Laktat,  
Trainingsplanung  
4 Tage 290,-

**Bike Camp**  
Teilnahme am gesamten  
Bikeangebot, Biketechnik,  
Leistungsanalyse mit Laktat,  
Trainingsplanung  
4 Tage 290,-

**Nordic Sports Camp**  
Teilnahme am gesamten  
Walking und  
Crosstrainingsangebot,  
Leistungsanalyse mit Laktat,  
Material Check  
4 Tage 290,-

Termine auf Anfrage!

Leistungsanalysen &  
Zusatzangebote

**Bike, Rennrad, Laufen,  
Schwimmen, Stoffwechsel,  
Gesundheit,**

Körperanalyse mit Laktattest  
(90min) 105,-

Ganzheitlicher  
Gesundheitscheck  
(120min) 169,-

Stoffwechselltest  
(45min) 59,-

Videoanalyse  
(90min) 85,-

Laktattest  
Rad/Lauf/Schwimmen  
(70min) 95,-

Kinder bis einschließlich 14  
Jahren erhalten eine  
Ermäßigung von 20%  
auf alle Angebote!

Termine auf Anfrage!

### Trainer/Guide/Referent

GF. Maximilian Karlsböck  
Mag Gregor Sonnberger  
Dominik Kern  
Maria Reitingner  
Lukas Sonnberger  
Markus Keplinger  
Gottfried Sonnberger

### Kontakt

**maxfitness Karlsböck KEG**  
Nordic Sports  
Outdoorfitness  
Leistungstest's & Analysen  
Gesundheitsstrassen  
Schöneben  
A-4161 Ulrichsberg  
Büro  
Semleitenweg 56  
A-4111 Walding  
E-Mail: max@fitnesscoach.at  
Tel: 0043 676 3283601  
Homepage: www.maxfitness.at

