



Hiitvienna
Michael Flurschütz
Daniela Plamenig
0650 6077 957
info@hiitvienna.at

Unterstützungsinstitut der Bundespolizei
Andreas Mirota

Trainingsangebot Polizei

Sehr geehrte Damen und Herren,

unter der Marke HIIT Vienna bieten wir, Dipl. Personal Trainer / Dipl. Krankenpfleger Michael Flurschütz und Dipl. Personaltrainerin Daniela Plamenig Ganzkörperworkouts, HIIT (High Intensity Intervall Trainings) und Personal Training an den Standorten Praterstern oder Wagramer Straße an.

Gerne möchten wir Ihnen nachstehende Angebote, **exklusiv für die Mitarbeiter/innen der Polizei Wien**, unterbreiten:

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung und stehen für Fragen jederzeit gerne zur Verfügung. Details zu unserem Portfolio können Sie unter hiitvienna.at, koerperkrafttraining.at oder trainiermitmir.at sehen.

Sportliche Grüße

Michael Flurschütz
www.koerperkrafttraining.at
0650 6077 957
info@hiitvienna.at



Daniela Plamenig
www.trainiermitmir.at
0676 580 9881
info@hiitvienna.at



1. HIIT – High Intensity Intervall Training

50-minütiges Ganzkörpertraining – Zirkeltraining im hochintensiven Pulsbereich

- Montag um 18:45 Uhr HIIT Bodyweight live oder online – Wagramer Straße 50
- Mittwoch um 19 Uhr HIIT Boxing - Praterstern
- Freitag um 17 Uhr HIIT Classic - Praterstern

Kosten pro Trainingseinheit:

Mitarbeiter/innen der Polizei **€ 10,- statt € 15,-
10er Block:**

Mitarbeiter/innen der Polizei **€ 80,- statt € 120,-**

2. Personal Training

Individuelle Einzeltrainingseinheit zur Verfolgung Ihrer Ziele

- Muskelaufbau und Krafttraining
- Ausdauertraining
- Gewichtsmanagement
- Beweglichkeits- und Balancetraining
- Kinder- und Senioreentraining

Kosten pro Trainingseinheit:

Mitarbeiter/innen der Polizei **€ 70,- statt € 85,-
10er Block:**

Mitarbeiter/innen d. Polizei **€ 600,- statt € 785,-**

3. Stand Up Paddeln

SUP Tour bei Tag oder bei Nacht mit beleuchteten Boards

- 2-stündige Tour auf den Stand Up Paddle Boards auf der Alten Donau
- 8 bis 20 Personen
- Tour bei Tag oder Nacht möglich

Kosten pro Pers. bei Tagestour:

Mitarbeiter/innen der Polizei **€ 30,- statt € 35,-
bei Nachttour mit beleuchteten Boards:**

Mitarbeiter/innen der Polizei **€ 36,- statt € 44,90**

BETRIEBSAUSFLUG & TEAMBUILDING AUF DEM SUP-BOARD



HIIT Vienna



GEMEINSAME
ERLEBNISSE
SCHWEISSEN
ZUSAMMEN

FÖRDERN SIE DEN TEAMGEIST

Macht euren Betriebsausflug zum Highlight dieses Sommers und wählt ergänzend zum Paddelausflug aus folgenden Programmpunkten:

- Willkommensgetränk
- Ausklang mit Getränken auf der Terrasse
- Essen im benachbarten Restaurant

HIITVIENNA-LOCATION

Wagramerstraße 50/Ecke
Florian-Berndl-Gasse 1a
1220 Wien

Teilnr. 0676 5809881 oder
0650 6077957

EMAIL: [INFO@HIITVIENNA.AT](mailto:info@hiitvienna.at)

[WWW.HIITVIENNA.AT](http://www.hiitvienna.at)



SUP BY NIGHT WITH LIGHT AUF DER ALTEN DONAU



HIIT Vienna



HABEN SIE
WIEN SCHON
BEI NACHT
GESEHEN?

ERLEBE DIE SUP LIGHT NIGHT TOUR

Sei dabei bei unserem
abendlichen Ausflug mit einem
beleuchteten SUP-Board, und
erlebe den Sonnenuntergang auf
der Alten Donau mal anders.

- 1,5 h paddeln auf der Alten Donau
- Zwischenstopp mit Erfrischungsgetränk auf den Boards inklusive

HIITVIENNA-LOCATION

Wagramerstraße 50/Ecke
Florian-Berndl-Gasse 1a
1220 Wien

Teilnr. 0676 5809881 oder
0650 6077957

EMAIL: [INFO@HIITVIENNA.AT](mailto:info@hiitvienna.at)

[WWW.HIITVIENNA.AT](http://www.hiitvienna.at)

