



# POWER SLING WORKOUT

*Das neue Power Sling Workout im  
ortner4DANCE Studio sorgt ordentlich  
für Muskelkater!*

Beim **Power Sling Workout** verbesserst du deine Balancefähigkeit, förderst eine aufrechte Haltung und stärkt deine Körpermitte.

Die Arm- und Schultermuskulatur wird aufgebaut; ideal als Vorbereitungskurs um mit dem Klettern zu beginnen oder bei einem Dirt Run dabei zu sein.



# POWER SLING WORKOUT

Intensives Ganzkörper-Workout. Trainiert wird mithilfe des eigenen Körpergewichts, wobei die Arme oder Beine in einem Gurte System (=Slings) hängen.

Das Koordinations- und Krafttraining, mit individuellen Schwierigkeitsgraden, beruht auf dem Prinzip der Instabilität und stärkt so die Tiefenmuskulatur.

*Für jeden, der eine neue Herausforderung sucht!*

## MONTAGS-KURS

09:10 - 09:55	45 min.	PowerSling Workout	Open Class	Alexander
---------------	---------	--------------------	------------	-----------

## DONNERSTAGS-KURS

19:40 - 20:25	45 min.	PowerSling Workout	Open Class	Alexander
20:30 - 21:15	45 min.	PowerSling Workout	Open Class	Alexander

## SAMSTAGS-KURS

09:10 - 09:55	45 min.	PowerSling Workout	Open Class	Alexander
---------------	---------	--------------------	------------	-----------

## Energieaustausch

8 Wochen-Kurs € 65 // 15 Wochen-Kurs € 120 // Schnuppertraining € 10 pro Einheit

Der Schwierigkeitsgrad in den Kursen ist aufbauend, d.h. es ist günstig vom Anfang an dabei zu sein und möglichst regelmäßig zu kommen. Jeder Teilnehmer trainiert individuell auf seinem Niveau. Vom totalen Anfänger bis zum versierten Sportler, für jeden bringt das Power Sling Workout eine neue Herausforderung.

**INFO**  
Kursstart  
und Termine  
auf Anfrage.



## Anmeldung & Infos bei:

**Alexander Ortner**

Dipl. Functional Strength Master Trainer

[alexander@ortner4dance.com](mailto:alexander@ortner4dance.com)

[www.ortner4dance.com](http://www.ortner4dance.com)