



active events  
am puls der zeit

POWERBREAK

GROUP FITNESS EVENT



16. oder 30. Jänner 2021

€ 98,-

KRAV MAGA Studio - Sami-Center, Franckstraße 2-4,  
Bau 47/2, 4020 Linz

### PROGRAMM

13.00 – 13.50 „5 Prinzipien für mehr Leistungsfähigkeit“

(Sporternährung - Vortrag) mit Chris

14.00 – 14.50 **Loop & Superband** mit Tom

15.00 – 15.50 **Flexi Power** mit Nadine

15.50 – 16.15 Pause

16.15 – 17.05 **core & more** mit Dominik

17.15 – 18.05 **HIIT THE BEAT - breakletics** mit Amihan

18.15 – 18.45 **Final Stretch** mit Amihan

(Programmänderungen vorbehalten)

### TRAINERTEAM

#### Ing. Chris Rohrhofer

- Ernährungsexperte & CEO von ROC-Sports
- Kraft- und Wettkampfsportler

#### Nadine Bauer MSc

- Staatl. gepr. Fitness Instruktoren BSPA
- Dipl. Aerobic Instructor

#### Tom Netzmann

- Dipl. Personaltrainer
- Dipl. Weight- & Powerlifttrainer

#### Dominik Stöckler

- Staatl. gepr. Fitnesstrainer BSPA
- Dipl. Mentaltrainer

#### Amihan Strack

- Hiit the Beat® Trainerin
- Zumba® & Zumba Kids® Instructor

powered by



gudrun hennerbichler

Diplom-Trainerin

Figulystraße 26/3/9, A-4020 Linz  
+43 664 2103411  
office@gudrun-hennerbichler.at  
www.gudrun-hennerbichler.at

powered by



Österreichs erste **Fitnesspersonal**vermittlungs - Agentur