

## Come On Baby - Online – Gruppenkurse

**Gültig ab 25. März bis mind. 13. April!** (wenn es die Umstände erfordern auch noch länger!!!!)

<u>Tag:</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Bezeichnung</u>	<u>Was braucht man</u>	<u>Max. Teilnehmer</u>	<u>Kosten</u>
<b>Montags</b>	17:30	Workout mit Kick & Punch Elementen	Matte (nur falls vorhanden)	50	4,-
	19:00	Rückenfit mit Pilates-Elementen	Matte	50	4,-
<b>Dienstags</b>	09:30	Bauch, Rücken + Stretch	Matte	15	8,-
	17:00	Total Body HIIT Workout	Matte, Hanteln (falls vorhanden, KEIN MUSS)	50	4,-
<b>Mittwochs</b>	17:00	Burn (Come On) Baby Burn	Matte, Hanteln (falls vorhanden, KEIN MUSS)	50	4,-
	18:30	Work It Out (mit Partner)	Matte, Hanteln (falls vorhanden, KEIN MUSS)	50	4,-
<b>Donnerstags</b>	09:30	Full Body Workout	Matte, Hanteln (falls vorhanden)	15	8,-
	16:30	Total Body HIIT Workout	Matte, Hanteln (falls vorhanden, KEIN MUSS)	50	4,-
	18:00	Rückenfit mit Pilates-Elementen	Matte	50	4,-
<b>Freitags</b>	15:30	Burn (Come On) Baby Burn	Matte, Hanteln (falls vorhanden, KEIN MUSS)	50	4,-
<b>Samstags</b>	09:30	Strength + Stretch	Matte	15	8,-
	17:00	Total Body HIIT Workout	Matte, Hanteln (falls vorhanden, KEIN MUSS)	50	4,-
<b>Sonntags</b>	10:00	Sunday Workout	Matte, Hanteln (falls vorhanden, KEIN MUSS)	50	4,-

Die ersten beiden Workouts sind kostenlos!!!! Dazu den Promocode **CONNYY** bei der Registrierung nicht vergessen!

Registrierung und Anmeldung auf [www.cata-pult.at](http://www.cata-pult.at)

Noch Fragen? Einfach unter [conny@comeonbaby.at](mailto:conny@comeonbaby.at) oder 067761964519 melden!!! 😊

## Kurzanleitung zur Registrierung und Kursbuchung:

Folgt bitte folgenden Anweisungen, um euch bei CATAPULT zu registrieren und an den Online-Gruppenkursen teilzunehmen:

1. Ihr benötigt einen modernen Web Browser (Microsoft Edge, Mozilla Firefox, Google Chrome, Safari 13+).  
Hinweis: Internet Explorer wird nicht unterstützt!
2. Registriert euch **kostenlos** auf [www.cata-pult.at](http://www.cata-pult.at) („**Registrieren**“-Button rechts oben)  
UNBEDINGT direkt bei der Registrierung im letzten Feld „**Promocode bzw. Partner-Betrieb / Partner-Verein**“ das Wort **CONNY** eingeben, um euch 2 gratis Gruppenkurse zu sichern!
3. Ihr erhaltet eine Bestätigungsmail, die den Link für die Aktivierung eures persönlichen Kontos beinhaltet.  
Klickt dafür bitte auf den entsprechenden Link.
4. Meldet euch mit euren Benutzerdaten auf [www.cata-pult.at](http://www.cata-pult.at) an („**Login**“-Button rechts oben).
5. Wählt in der Navigationsleiste (ganz oben) den Punkt „**Gruppenkurse**“.  
Dort findet ihr alle bevorstehenden Gruppen-Workouts der kommenden Tage und Wochen.
6. Reserviert euch euren Platz in euren Lieblings-Kursen bevor diese ausgebucht sind, in dem ihr diese auswählt und auf „**Buchen**“ klickt.  
Die ersten beiden Einheiten sind kostenlos. Danach könnt ihr ganz einfach über PayPal oder Kreditkarte die Stunde bezahlen.
7. Nach erfolgreicher Buchung heißt's nur mehr warten bis zum Training.  
15 Min. vor Start des Workouts könnt ihr in die Online-Konferenz einsteigen, in dem ihr „**Meine Termine**“ aufruft und „**Zur Session**“ anklickt.
8. Schaltet eure Kamera an (bzw. bestätigt die Frage mit „ja“, „an“ oder „aktivieren“). Wenn ihr während des Trainings nicht gesehen werden wollt, könnt ihr diese jederzeit deaktivieren. Zu Beginn will ich euch aber alle sehen und begrüßen!!! 😊
9. Nach kurzen Instruktionen meinerseits, kann das Workout beginnen!!!! 😊

## Kursbeschreibungen:

- Workout mit Kick & Punch Elementen:** Mitreißendes Cardio-Workout mit Kick & Punch Variationen. Schnelle Kicks wechseln mit Kniebeugen ab. Punch-Variationen werden kombiniert mit Liegestütz und Trizeps-Dips. Aufgeben?! Gibt's nicht!!! Schweißtreibend und kurzweilig. Ein bisschen Platz reicht aus. Keine Trainingsutensilien nötig.
- Rückenfit mit Pilates-Elementen:** Die Wirbelsäule lebt von „Be- & Entlastung“ und darauf baut diese Trainingseinheit auf. Fließende, gleichmäßige und meist langsame Bewegungen, gepaart mit der Konzentration auf sich und die eigene Atmung bringen Körper und Geist in Einklang. Ein toller Ausgleich zum derzeit tristen Alltag.
- Bauch, Rücken + Stretch:** „Core“-Training bedeutet das Training aller Muskeln, die unsere Wirbelsäule stützen und beweglich halten. Durch das Training werden die Rumpfmuskeln gestärkt und Muskelblockaden durch Dysbalancen gelöst.
- Total Body HIIT Workout:** Intensiv. Knackig. Anstrengend. Tabata (20 Sek.) oder längere Intervalle machen das Training zu einem perfekten Ganzkörper-Kraft-Ausdauer-Training.
- Burn (Come On) Baby Burn:** 20, 30, 40 Sek.? Viel zu kurz! 😊 Wie lange hältst du die Übungen durch? Gemeinsam testen wir es aus!!! Zwischendurch gibt's kurze Intervalle, um auch das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. 😊
- Work It Out (mit Partner):** Vorab: Das Training ist auch OHNE „Partner“ möglich!!! Zu zweit ist es aber einfach lustiger. Kinder können auch gerne teilnehmen!!! Jede Übung könnte aber auch allein ausgeführt werden. Haltet euch ein Handtuch parat!!!
- Full Body Workout:** „Fatburning“ pur = Kraft- & Ausdauer-Übungen in einem flüssigen Ablauf ohne Pausen! Wenn Hanteln vorhanden, haltet sie euch bereit. 2 Wasserflaschen tun's auch!!! 😊
- Strength + Stretch:** Diese einmalige Trainingseinheit verbindet Kraft und Beweglichkeit zugleich. Perfekt, vor allem für Ausdauersportler (Läufer & Radfahrer), um ALLE Komponenten der Kondition zu schulen.
- Sunday Workout:** Mitreißendes Training für die ganze Familie. Kurzweilig, lustig und für jedes Fitnesslevel geeignet!