



VIENNA SIGHTSEEING RUN

Im Laufschrift die Stadt entdecken!



Tristyle[®]
push your limit

SIGHTSEEING UND SPORT KOMBINIEREN

FÜR GRUPPEN UND EINZELPERSONEN
MIT SPASS AN BEWEGUNG

VIENNA  SIGHTSEEING RUN



Sie haben nicht viel Zeit in Wien und möchten Ihre sportliche Aktivität trotzdem nicht zu kurz kommen lassen?

Dann verbinden Sie doch Sightseeing mit Sport und laufen Sie mit uns durch die Hauptstadt Österreichs! Während des Laufens durch die Stadt zeigen wir Ihnen nicht nur die Sehenswürdigkeiten, sondern Sie erhalten auch interessante Informationen über die historischen Gebäude Wiens.

Wie schnell? Das bestimmen Sie!

Vienna Sightseeing Run eignet sich sowohl für Sportmuffel, als auch für ambitionierte Sportler – wir passen uns an Ihre Bedürfnisse an.

Entdecken Sie Wien mit uns im Laufschrift!

- Laufend oder walkend
- Mit Einzelbetreuung oder als Gruppe
- Start von Ihrem Hotel oder von einem ausgewählten Treffpunkt aus
- Unterhaltung in Deutsch, Englisch, Italienisch, Russisch oder Französisch

Preis: € 80,-/h für eine Gruppe bis zu 5 Personen

Touren für größere Gruppen bieten wir gerne auf Anfrage an.

Weitere Informationen und Buchung:

 +43 664 39 13 257

 office@tristyle.at

BEWEGUNG ALS AUSGLEICH FÜR IHRE MITARBEITER

FÜR VERANTWORTUNGSBEWUSSTE
UNTERNEHMEN



Sie möchten Ihre Mitarbeiter bei Meetings und Kongressen in Wien unterstützen?

Meetings und Kongresse dauern oft lange und sind anstrengend. Damit Ihre Mitarbeiter voller Energie an diesen teilnehmen können, ist leichtes Ausdauertraining in Form von Walking oder Laufen ideal, da es sich nachweislich positiv auf kognitive Funktionen auswirkt (bessere Gedächtnisleistung, höhere Konzentration uvm.).

Wir bieten Ihnen individuell zusammengestellte Runden durch Wien in unterschiedlichen Leistungsgruppen an. Je nach Lage der Unterkunft sind verschiedenste Lauf- und Walkingrunden möglich. Die körperliche Aktivität in der Gruppe ist motivierend, unterhaltsam, fördert den Teamgeist und macht Spaß.

Fördern Sie das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter durch Bewegung!

- Laufend oder walkend
- Individuell zusammengestellte Runden für unterschiedliche Leistungsgruppen
- Start direkt vom Hotel aus
- Unterhaltung in Deutsch, Englisch, Italienisch, Russisch oder Französisch

Preis: € 80,-/h für eine Gruppe bis zu 5 Personen

Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit, wir erstellen gerne ein Angebot.

Weitere Informationen und Buchung:



GRUPPENKURSE ALS SPORTLICHES RAHMENPROGRAMM

FÜR FIRME, DENEN DAS WOHLBEFINDEN IHRER MITARBEITER WICHTIG IST



VIENNA **GROUP TRAINING**

Sie möchten Ihren Mitarbeitern bei Meetings und Kongressen in Wien ein Rahmenprogramm bieten?

Um Ihren Mitarbeitern den Kongress-Alltag zu erleichtern bieten wir verschiedenste Kursprogramme sowohl indoor (sofern im Hotel verfügbar) als auch outdoor (z.B. in Parks oder auf Plätzen) an.

Diese können je nach Bedarf und Interesse der Teilnehmer unterschiedlichste Themen beinhalten.

Die Kurse werden an das Leistungsniveau der Teilnehmer angepasst und sind daher sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Unsere Kursinhalte:

- Tristyle your Body (Ganzkörpertraining)
- Trifit HIT (High Intensity Training)
- Zumba
- Stretch & Mobility
- Yoga
- Pilates

Preis: € 80,-/h für eine Gruppe bis zu 3 Personen

Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit, wir erstellen gerne ein Angebot.

Weitere Informationen und Buchung:

+43 664 39 13 257

office@tristyle.at

TRISTYLE

IHR PARTNER FÜR BEWEGUNG UND SPORT IM ZENTRUM VON WIEN

Tristyle wurde 2013 von Elisabeth Niedereder gegründet und ist auf den Bereich Personal Coaching spezialisiert, bietet aber auch ein breit gefächertes Sportangebot für Anfänger, ambitionierte Sportler und Profis an.

2015 expandierte das Unternehmen und eröffnete das Tristyle Studio und die Tristyle Academy im Zentrum Wiens, wo Headcoach Elisabeth Niedereder und ihre Mitarbeiter ein vielfältiges Programm anbieten.

Über Elisabeth Niedereder

Studium der Sportwissenschaft (Bakk. rer. nat.)
seit 2010 Personal Coach, Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung

Größte Erfolge:

- 26fache österreichische Staatsmeisterin im Mittelstreckenlauf
- 9x bei der Team EM (Europameisterschaft der Nationalteams)
- 4. Platz 1500m Lauf bei den European Olympic Games (Baku, 2015)

Bestzeiten:

- 400m: 56,3sec
- 800m: 2:06min
- 1000m: 2:46min
- 5000m: 16:46min



Tristyle[®]
push your limit

Tristyle e.U.
Türkenstraße 13
1090 Wien
+43 664 39 13 257
office@tristyle.at

www.tristyle.at