

Sommerspecial 2023 – Woche A

(Ende März bis Ende September)

Plan bis Ende Mai:

KW 13 – 27.03. bis 31.03.2023

KW 15 – 10.04. bis 14.04.2023

KW 17 – 24.04. bis 28.04.2023

KW 19 – 08.05. bis 11.05.2023

KW 21 – 22.05. bis 25.05.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
8.00-9.00 Uhr Fit durch den Sommer	8.00-9.00 Uhr Nordic Walking		
9.15-10.15 Uhr RückenFit			9.00-10.00 Uhr Pilates (Gemischt)
		15.00-16.00 Uhr RückenFit (Junior)	
16.00-17.00 Uhr Pilates (Gemischt)		16.30-17.30 Uhr RückenFit	
17.15-18.15 Uhr Fit durch den Sommer		17.45-18.45 Uhr Pilates (Fortgeschritten)	
18.30-19.30 Uhr RückenFit			
19.45-20.45 Uhr Pilates (Fortgeschritten)		20.00-21.00 Uhr Pilates (Gemischt)	

Kosten im Sommerspecial

1er-Karte	13 €
5er-Karte	65 €
10er-Karte	120 €
20er-Karte	220 €

RückenFit (Junior 12-18 Jahre)

„Immer mehr Kinder bewegen sich immer weniger!“
Der Bewegungsalltag unserer Kinder verarmt immer mehr! Ziel ist es, das Bewusstsein der Kinder und Eltern für eine gesunde Entwicklung der Wirbelsäule zu schärfen, um spätere Haltungsschäden zu vermeiden! Mit viel Motivation und Freude wollen wir gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen den Körper und ganz besonders den Rücken kräftigen.

Pilates (Gemischt)

Ein ganzheitliches Körpertraining mit einer gezielten Anspannung der Körpermitte.
Du bist Anfänger im Pilates oder hast bereits auch schon einen Kurs bei uns besucht? Hier kannst du Pilates gern mal ausprobieren und an deiner Technik der wichtigsten Basisübungen feilen!

Pilates (Fortgeschritten)

Mit Hilfe einzelner Kleingeräte und verschiedener Übungsvariationen kannst du dir auch immer neue Trainingsziele im Pilates setzen.

Fit durch den Sommer

Du möchtest gemeinsam mit uns deine Kondition verbessern? Dann bietet dir dieser Kurs eine tolle Kombination von Ausdauer- und Krafttraining an der frischen Luft! (z.B. Kraft-Ausdauer-Zirkel, Treppentraining, Step Aerobic uvm.)

Nordic Walking

Ein wunderbares Ganzkörpertraining für Jedermann in der freien Natur! Dabei wird das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt.

RückenFit

Du möchtest gern vorbeugend was gegen Rückenschmerzen tun? Dann mach gemeinsam mit uns RückenFit – Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur und zur Verbesserung der Mobilität deiner Wirbelsäule! Bei schönem Wetter findet der Kurs draußen statt!

Sommerspecial 2023 – Woche B

(Ende März bis Ende September)

Plan bis Ende Mai:

KW 14 – 03.04. bis 07.04.2023

KW 16 – 17.04. bis 12.04.2023

KW 18 – 01.05. bis 05.05.2023

KW 20 – 15.05. bis 19.05.2023

KW 22 – 29.05. bis 01.06.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
8.00-9.00 Uhr RückenFit	8.00-9.00 Uhr Nordic Walking			<p>RückenFit (Junior 12-18 Jahre)</p> <p>„Immer mehr Kinder bewegen sich immer weniger!“ Der Bewegungsalltag unserer Kinder verarmt immer mehr! Ziel ist es, das Bewusstsein der Kinder und Eltern für eine gesunde Entwicklung der Wirbelsäule zu schärfen, um spätere Haltungsschäden zu vermeiden! Mit viel Motivation und Freude wollen wir gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen den Körper und ganz besonders den Rücken kräftigen.</p> <hr/> <p>Pilates (Gemischt)</p> <p>Ein ganzheitliches Körpertraining mit einer gezielten Anspannung der Körpermitte. Du bist Anfänger im Pilates oder hast bereits auch schon einen Kurs bei uns besucht? Hier kannst du Pilates gern mal ausprobieren und an deiner Technik der wichtigsten Basisübungen feilen!</p> <hr/> <p>Pilates (Fortgeschritten)</p> <p>Mit Hilfe einzelner Kleingeräte und verschiedener Übungsvariationen kannst du dir auch immer neue Trainingsziele im Pilates setzen.</p>
9.15-10.15 Uhr Fit durch den Sommer			9.00-10.00 Uhr Pilates (Fortgeschritten)	
		15.00-16.00 Uhr RückenFit (Junior)		
16.00-17.00 Uhr Pilates (Fortgeschritten)		16.30-17.30 Uhr Fit durch den Sommer		
17.15-18.15 Uhr RückenFit		17.45-18.45 Uhr Pilates (Gemischt)		
18.30-19.30 Uhr Fit durch den Sommer				
19.45-20.45 Uhr Pilates (Gemischt)		20.00-21.00 Uhr Pilates (Fortgeschritten)		

1er-Karte	13 €
5er-Karte	65 €
10er-Karte	120 €
20er-Karte	220 €

Fit durch den Sommer
Du möchtest gemeinsam mit uns deine Kondition verbessern? Dann bietet dir dieser Kurs eine tolle Kombination von Ausdauer- und Krafttraining an der frischen Luft! (z.B. Kraft-Ausdauer-Zirkel, Treppentraining, Step Aerobic uvm.)

Nordic Walking
Ein wunderbares Ganzkörpertraining für Jedermann in der freien Natur! Dabei wird das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt.

RückenFit
Du möchtest gern vorbeugend was gegen Rückenschmerzen tun? Dann mach gemeinsam mit uns RückenFit – Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur und zur Verbesserung der Mobilität deiner Wirbelsäule! Bei schönem Wetter findet der Kurs draußen statt!