

# Sommerspecial 2024 – Woche A

(Anfang April bis Anfang Oktober)

**Plan bis Ende Mai:**

KW 14 – 02.04. bis 04.05.2024

KW 16 – 15.04. bis 19.04.2024

KW 18 – 29.04. bis 03.05.2024

KW 20 – 13.05. bis 17.05.2024

KW 22 – 27.05. bis 31.05.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag								
8.00-9.00 Uhr <b>RückenFit</b>	8.00-9.00 Uhr <b>Nordic Walking</b>			<p><b>Pilates (Gemischt)</b></p> <p>Ein ganzheitliches Körpertraining mit einer gezielten Anspannung der Körpermitte.</p> <p>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> <p>Mit Hilfe einzelner Kleingeräte und verschiedener Übungsvariationen kannst du dir auch immer neue Trainingsziele im Pilates setzen.</p>								
			9.00-10.00 Uhr <b>Pilates</b>									
			<p><b>Kosten im Sommerspecial</b></p> <table border="1"> <tr> <td>1er-Karte</td> <td>13 €</td> </tr> <tr> <td>5er-Karte</td> <td>65 €</td> </tr> <tr> <td>10er-Karte</td> <td>120 €</td> </tr> <tr> <td>20er-Karte</td> <td>220 €</td> </tr> </table>		1er-Karte	13 €	5er-Karte	65 €	10er-Karte	120 €	20er-Karte	220 €
1er-Karte	13 €											
5er-Karte	65 €											
10er-Karte	120 €											
20er-Karte	220 €											
16.00-17.00 Uhr <b>Pilates</b>		16.15-17.15 Uhr <b>RückenFit</b>										
17.15-18.15 Uhr <b>Fit durch den Sommer</b>		17.30-18.30 Uhr <b>Pilates</b>										
18.30-19.30 Uhr <b>RückenFit</b>		18.45-19.45 Uhr <b>Fit durch den Sommer</b>	<p><b>Aqua Fitness</b></p> <p>Ab 01.06.2024 bis 06.09.2024 immer Mi 19.00-20.00 Uhr und Do 19.00-20.00 Uhr</p>									
19.45-20.45 Uhr <b>Pilates</b>		20.00-21.00 Uhr <b>Functional Fitness</b>										

**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!

**Functional Fitness**

Ein funktionelles Power Workout für mehr Kraft und Bewegungseffizienz! Dieses besondere Ganzkörpertraining bezieht sich auf die 7 elementaren, funktionellen Bewegungsmuster in unserem Alltag.

Und durch ein einfach aufgebautes, wiederkehrendes Trainingssystem erleichtert es neuen Teilnehmern den Einstieg und bietet Fortgeschritten die Möglichkeit, kontrolliert an die eigenen Grenzen zu gehen!

# Sommerspecial 2024 – Woche B

(Anfang April bis Anfang Oktober)

**Plan bis Ende Mai:**

KW 15 – 08.04. bis 12.05.2024

KW 17 – 22.04. bis 26.04.2024

KW 19 – 06.05. bis 10.05.2024

KW 21 – 20.05. bis 24.05.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag								
8.00-9.00 Uhr <b>RückenFit</b>	8.00-9.00 Uhr <b>Nordic Walking</b>			<p align="center"><b>Pilates</b></p> <p>Ein ganzheitliches Körpertraining mit einer gezielten Anspannung der Körpermitte.</p> <p>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> <p>Mit Hilfe einzelner Kleingeräte und verschiedener Übungsvariationen kannst du dir auch immer neue Trainingsziele im Pilates setzen.</p>								
			9.00-10.00 Uhr <b>Pilates</b>									
			<p align="center"><b>Kosten im Sommerspecial</b></p> <table border="1"> <tr> <td>1er-Karte</td> <td>13 €</td> </tr> <tr> <td>5er-Karte</td> <td>65 €</td> </tr> <tr> <td>10er-Karte</td> <td>120 €</td> </tr> <tr> <td>20er-Karte</td> <td>220 €</td> </tr> </table>		1er-Karte	13 €	5er-Karte	65 €	10er-Karte	120 €	20er-Karte	220 €
1er-Karte	13 €											
5er-Karte	65 €											
10er-Karte	120 €											
20er-Karte	220 €											
16.00-17.00 Uhr <b>Pilates</b>		16.15-17.15 Uhr <b>Fit durch den Sommer</b>										
17.15-18.15 Uhr <b>RückenFit</b>		17.30-18.30 Uhr <b>Pilates</b>										
18.30-19.30 Uhr <b>Fit durch den Sommer</b>		18.45-19.45 Uhr <b>RückenFit</b>	<p align="center"><b>Aqua Fitness</b></p> <p>Ab 01.06.2024 bis 06.09.2024 immer Mi 19.00-20.00 Uhr und Do 19.00-20.00 Uhr</p>									
19.45-20.45 Uhr <b>Pilates</b>		20.00-21.00 Uhr <b>Pilates</b>										

**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!

**Functional Fitness**

Ein funktionelles Power Workout für mehr Kraft und Bewegungseffizienz! Dieses besondere Ganzkörpertraining bezieht sich auf die 7 elementaren, funktionellen Bewegungsmuster in unserem Alltag.

Und durch ein einfach aufgebautes, wiederkehrendes Trainingssystem erleichtert es neuen Teilnehmern den Einstieg und bietet Fortgeschritten die Möglichkeit, kontrolliert an die eigenen Grenzen zu gehen!