

Sommerspecial 2024 – Woche A

(Anfang April bis Anfang Oktober)

Plan bis Anfang September: KW 30 – 22.07. bis 26.07.2024
 KW 24 – 10.06. bis 14.06.2024 KW 32 – 05.08. bis 09.08.2024
 KW 26 – 24.06. bis 28.06.2024 KW 34 – 19.08. bis 23.08.2024
 KW 28 – 08.07. bis 12.07.2024 KW 36 – 02.09. bis 06.09.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
8.00-9.00 Uhr RückenFit	8.00-9.00 Uhr Nordic Walking		
			9.00-10.00 Uhr Pilates
16.00-17.00 Uhr Pilates		16.15-17.15 Uhr RückenFit	
17.15-18.15 Uhr Fit durch den Sommer		17.30-18.30 Uhr Pilates	
18.30-19.30 Uhr RückenFit		19.00-20.00 Uhr Aqua Fitness	19.00-20.00 Uhr Aqua Fitness
19.45-20.45 Uhr Pilates			

Kosten im Sommerspecial

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

Aqua Fitness (Flachwasser)

Aqua Fitness ist ein effektives Ganzkörpertraining. Dank Wasserauftrieb und Wasserwiderstand werden Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert. Aber vor allem macht Aqua Fitness bei uns jede Menge Spaß!!!

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!

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 2024 – Woche B

(Anfang April bis Anfang Oktober)

Plan bis Anfang September:	KW 29 – 15.07. bis 19.07.2024
KW 23 – 03.06. bis 07.06.2024	KW 31 – 29.07. bis 02.08.2024
KW 25 – 17.06. bis 21.06.2024	KW 33 – 12.08. bis 16.08.2024
KW 27 – 01.07. bis 05.07.2024	KW 35 – 26.08. bis 30.08.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
8.00-9.00 Uhr RückenFit	8.00-9.00 Uhr Nordic Walking		
			9.00-10.00 Uhr Pilates
16.00-17.00 Uhr Pilates		16.15-17.15 Uhr Fit durch den Sommer	
17.15-18.15 Uhr RückenFit		17.30-18.30 Uhr Pilates	
18.30-19.30 Uhr Fit durch den Sommer		19.00-20.00 Uhr Aqua Fitness	19.00-20.00 Uhr Aqua Fitness
19.45-20.45 Uhr Pilates			

Kosten im Sommerspecial

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

Aqua Fitness (Flachwasser)

Aqua Fitness ist ein effektives Ganzkörpertraining. Dank Wasserauftrieb und Wasserwiderstand werden Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert. Aber vor allem macht Aqua Fitness bei uns jede Menge Spaß!!!

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!

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!