

# Sommerspecial 2025 – Woche A

(Anfang April bis Mitte September)

## Plan bis Ende Mai:

KW 15 – 09.04. bis 11.04.2025	KW 19 – 05.05. bis 09.05.2025
KW 17 – 21.04. bis 25.04.2025	KW 21 – 19.05. bis 23.05.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag								
8.00-9.00 Uhr <b>RückenFit</b>	8.00-9.00 Uhr <b>Nordic Walking</b>											
9.15-10.15 Uhr <b>Pilates</b>			9.00-10.00 Uhr <b>Pilates</b>	<b>Pilates (Gemischt)</b>  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.								
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>	<b>Kosten im Sommerspecial</b> <table border="1" data-bbox="505 992 819 1167"> <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 €	18.45-19.45 Uhr <b>Fit durch den Sommer</b>	<b>Aqua Fitness</b> Ab 16.06.2025 bis 07.09.2025 immer Mi 19.00-20.00 Uhr und Do 19.00-20.00 Uhr	
1er-Karte	13 €											
5er-Karte	65 €											
10er-Karte	120 €											
20er-Karte	220 €											
19.45-20.45 Uhr <b>Pilates</b>		20.00-21.00 Uhr <b>Functional Fitness</b>		<b>Functional Fitness</b>  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 Fortgeschrittenen die Möglichkeit, kontrolliert an die eigenen Grenzen zu gehen!								

### 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 2025 – Woche B

(Anfang April bis Mitte September)

## Plan bis Ende Mai:

KW 16 – 14.04. bis 18.04.2025	KW 20 – 12.05. bis 16.05.2025
KW 18 – 28.04. bis 02.05.2025	KW 22 – 26.05. bis 30.05.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag								
8.00-9.00 Uhr <b>RückenFit</b>	8.00-9.00 Uhr <b>Nordic Walking</b>											
9.15-10.15 Uhr <b>Pilates</b>			9.00-10.00 Uhr <b>Pilates</b>	<b>Pilates (Gemischt)</b>  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.								
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>	<b>Kosten im Sommerspecial</b>  <table border="1" data-bbox="505 992 819 1167"> <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 €	18.45-19.45 Uhr <b>RückenFit</b>	<b>Aqua Fitness</b>  Ab 16.06.2025 bis 07.09.2025 immer Mi 19.00-20.00 Uhr und Do 19.00-20.00 Uhr	
1er-Karte	13 €											
5er-Karte	65 €											
10er-Karte	120 €											
20er-Karte	220 €											
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 Fortgeschrittenen die Möglichkeit, kontrolliert an die eigenen Grenzen zu gehen!