

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 RückenFit	8.00-9.00 Uhr Nordic Walking			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.							
9.15-10.15 Uhr Pilates			9.00-10.00 Uhr Pilates								
16.00-17.00 Uhr Pilates	Kosten im Sommerspecial <table><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 €	16.15-17.15 Uhr RückenFit
1er-Karte		13 €									
5er-Karte		65 €									
10er-Karte		120 €									
20er-Karte	220 €										
17.15-18.15 Uhr Fit durch den Sommer	17.30-18.30 Uhr Pilates										
18.30-19.30 Uhr RückenFit	18.45-19.45 Uhr Fit durch den Sommer										
19.45-20.45 Uhr Pilates	20.00-21.00 Uhr Functional Fitness										
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!									

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 RückenFit	8.00-9.00 Uhr Nordic Walking			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.							
9.15-10.15 Uhr Pilates			9.00-10.00 Uhr Pilates								
16.00-17.00 Uhr Pilates	Kosten im Sommerspecial <table><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 €	16.15-17.15 Uhr Fit durch den Sommer
1er-Karte		13 €									
5er-Karte		65 €									
10er-Karte		120 €									
20er-Karte	220 €										
17.15-18.15 Uhr RückenFit	17.30-18.30 Uhr Pilates										
18.30-19.30 Uhr Fit durch den Sommer	18.45-19.45 Uhr RückenFit										
19.45-20.45 Uhr Pilates	20.00-21.00 Uhr Pilates										
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!									