

## 1. Kursblock ab 09.09.2024

## 2. Kursblock ab 04.11.2024

Preise : 45-Min-Kurse 7 Wochen / 46 €  
60-Min-Kurse 7 Wochen / 53 €  
Jumping-/ Hula-Hoop-Kurse 7 Wochen / 56 €  
Bauch spezial 7 Wochen 32 €  
Kinderkurse 4 Wochen 28 € / 7 Wochen 49 €

Einzelstunden 45 Min. 8 € / 60 Min. 9 €  
Jumping / Hula-Hoop 10 €

### Bezahlung vor Ort möglich

### Alle Kurse nur mit Anmeldung

Kursort : Zegala Bahnhofstr. 6 a Peiting

## Montag Nachmittag

### JUMPING - Fitness

von 17:00 - 18:00 mit Sabine

### JUMPING - Fitness

von 18:00 - 19:00 mit Sabine

### ZUMBA Fitness + Figur

von 19:00 - 20:00 mit Anja

### Hula -Hoop -Fitness

von 20:00 - 21:00 mit Sarah  
Anmeldung unter :  
hulahoopsarah@gmx.de  
0171 / 8858725

### Wir belohnen Euch :

Ab zwei gebuchten Kursen pro Woche  
erhaltet Ihr 10 % Ermäßigung pro Kurs  
**Sonderpreis** : Alle Kurse für Schüler,  
Studenten und Azubis abzgl. 10 €

## Dienstag Vormittag

### Pilates

von 08:30 - 09:15 mit Irmgard

### JUMPING - Fitness

von 09:30 - 10:30 mit Sabine

### HIIT - Workout

von 10:30 - 11:15 mit Sabine

### Sanftes Faszien-Yoga

von 11:15 - 12:00 mit Sabine

## Dienstag Nachmittag

### **NEU** Zwergerl-Sport ( für 2 - 3 Jährige)

von 14:00 - 14:45 mit Sophia  
mit Mama oder Papa

### **NEU** Zwergerl-Sport ( für 4 - 5 Jährige)

von 15:00 - 15:45 mit Sophia

### Senioren-Rückengymnastik

von 16:00 - 16:45 mit Tara

### Bewegliche Gelenke, gesunder Rücken

von 16:55 - 17:55 mit Irmgard  
in der Grundschule Peiting Ludwigstr. 4

### Pilates

von 18:00 - 18:45 mit Irmgard  
in der Grundschule Peiting Ludwigstr. 4

### Basic JUMPING + Balance Workout

von 17:15 - 18:15 mit Magdalena

### BAUCH - Training SPEZIAL

von 18:20 - 18:50 mit Magdalena

### **NEU** Step - Fit - Mix

von 19:00 - 20:00 mit Marianne

### Yoga - Fascial - Flow

von 20:00 - 21:00 mit Marianne

## Mittwoch Vormittag

### Pilates

von 08:30 - 09:15 mit Irmgard

### Bauch - Beine - Po

von 09:15 - 10:00 mit Irmgard

### Senioren - Vital-Training

von 10:10 - 10:55 mit Marianne

### **NEU** Functional - HIIT - Workout

von 11:00 - 11:45 mit Marianne

## Mittwoch Nachmittag

### **NEU** Jump & Fun ( für 6 - 8 Jährige)

von 15:00 - 15:45 mit Sophia

### Gesunder schmerzfreier Rücken

von 17:00 - 18:00 mit Irmgard

### ZUMBA Fitness + Yoga-Pilates

von 18:00 - 19:00 mit Sabine

### HIIT - Workout

von 19:10 - 19:55 mit Sabine

**Achtung : Start der Kinderkurse  
( Zwergerl-Sport und Jump & Fun )  
erst ab 01.10.2024**

Die Kurse finden ab 8 Teilnehmern statt  
Änderungen im Stundenplan unter Vorbehalt