

# PFINGSTFERIEN-PROGRAMM 2024



Ihr seid in den Pfingstferien unterwegs?

Na dann, schönen Urlaub!

Für alle anderen haben wir ganz tolle, effektive Stunden!

## DIENSTAG, den 21.05.24

**18:00-19:00 Uhr "JUMPING Fitness und Bauch spezial" mit Magdalena**

Das Workout auf dem Trampolin für deine Fitness.

Hier kommt jede Zelle in Schwung, Jumping setzt Glückshormone frei,  
macht Spaß und das bei toller Musik...Ready to JUMP?

Wir haben auch noch genügend Zeit für ein effektives Bauch-Training!

**Magdalena : 0175/2325424**

**19:00-20:00 Uhr "HIIT Workout und Mobility" mit Stefanie**

Dieses effektive, funktionelle Workout macht dich fit, für mehr Kraft,  
mehr Balance, mehr Beweglichkeit.

Zum Abschluss der Stunde gibt`s mobilisierende Dehnübungen. Bist du dabei?

**Stefanie : 0176/46113955**

## DIENSTAG, den 28.05.24

**18:00-19:00 Uhr "BODYSTYLING" mit Marianne**

Ein super Intervall-Training: abwechslungsreich, effektiv und mit tollen Bauch-Beine-Po  
Übungen, der Renner für eine gute Figur....das kannst du dir nicht entgehen lassen!

**19:00-20:00 Uhr "PILATES" mit Marianne**

Der absolute Klassiker, stärkt die Körpermitte und formt Arme und Beine.

Bei jeder Übung ist Anspannung und Entspannung dabei, für ein tolles Körpergefühl und mehr  
Beweglichkeit. Wer Pilates kennt, liebt es, komm und probier es aus!!

**Marianne : 08861/20560**

Alle Stunden finden im ZEGALA, Bahnhofstr. 6a, in Peiting statt.

**BITTE anmelden, bei der jeweiligen Trainerin - bis 24 Std. vor Beginn der Stunde!**

Die Stunden finden ab 10 Personen statt

Teilnahmegebühr: 8,- Euro pro 60 min./ 14,- Euro für beide Stunden

Wir freuen uns auf Euch und wünschen Euch schöne Pfingsten!

**Euer Aktiv Team**

**ACHTUNG: Start SOMMER-Block und BIKINI-Programm ab 03.06.2024**

**[www.aktiv-team.com](http://www.aktiv-team.com)**