SOMMERFERIEN-PROGRAMM 2024

Natürlich haben wir für euch wieder ein tolles Ferien-Programm mit vielen verschiedenen Stunden. ZIEL aller Stunden ist es die Fitness, die Beweglichkeit und die Muskulatur zu erhalten und zu verbessern.
Viel Spaß beim Training!

MONTAG **29.07.24** **18.00-19.00** Uhr **JUMP + Workout Intervall** mit Anja + Sabine
19.00-20.00 Uhr **ZUMBA + Yoga-Pilates** mit Anja + Sabine
ANMELDUNG bis einschl. 28.07.24: sabine.seelos@aktiv-team.com oder Tel: 08861/693073

MONTAG **05.08.24** **18.00-19.00** Uhr **Summer-Fit-Mix** mit Sabine
19.00-20.00 Uhr **HIIT meets YOGA** mit Sabine
ANMELDUNG bis einschl. 04.08.24: sabine.seelos@aktiv-team.com oder Tel: 08861/693073

DIENSTAG **1308.24** **18.00-19.00** Uhr **JUMPING Fitness** mit Magdalena
19.00-20.00 Uhr **Sommer-Zirkel + Mobility Stretch** mit Magdalena
ANMELDUNG bis einschl. 12.08.24: magdalena.strunz@gmail.com oder Tel. 01752325424

DIENSTAG **20.08.24** **18.00-19.00** Uhr **BODYSTYLING** mit Marianne
19.00-20.00 Uhr **PILATES** mit Marianne
ANMELDUNG bis einschl. 19.08.24: Tel: 08861/20560

DIENSTAG **27.08.24** **18.00-19.00** Uhr **Mobility trifft Balance** mit Irmi + Tara
19.00-20.00 Uhr **Pilates trifft Rückengymnastik** mit Irmi + Tara
ANMELDUNG bis einschl. 26.08.24: irmgard.kraensel@aktiv-team.com oder Tel: 08861/59610

Unser FERIEN-Programm ist mit Anmeldung und für ALLE geeignet!
Ihr könnt euch vor Ort in die Listen eintragen,
oder bei der Trainerin direkt anmelden.
Bitte meldet euch rechtzeitig bei der jeweiligen Trainerin an! Herzlichen Dank!

Teilnahmegebühr: 8,- € für 1 Std. / 14,-€ für beide Std - die Kurse finden ab 8 Teilnehmern statt!
Die Teilnahmegebühr ist vor Ort zu bezahlen, Danke.

Das Ferienprogramm findet im ZEGALA, Bahnhofstr. 6a, in Peiting statt.

Wir freuen uns, wenn ihr beim Ferien-Programm fleißig mitmacht,
damit wir fit und gesund über den SOMMER kommen.
Wir wünschen euch einen tollen Sommer, schöne Ferien und einen erholsamen Urlaub!

Euer **AKTIV-Team**

Unter **www.aktiv-team.com findet ihr das NEUE HERBST-Programm 2024!!**