

SOMMERFERIEN-PROGRAMM 2021



Nachdem wir nach unserer ungewollten Auszeit so gut gestartet sind, bieten wir euch ganz viele Termine in unserem Ferienprogramm.

ZIEL aller Stunden ist es die Fitness, die Beweglichkeit, das Bindegewebe und die Muskulatur zu erhalten und zu verbessern.

MONTAG 02.08.21 18.00-18.45 Uhr JUMPING Fitness mit Anja
19.00-20.00 Uhr ZUMBA Yoga-Pilates mit Sabine
ANMELDUNG bis einschl. 01.08.21: sabine.seelos@web.de oder Tel: 08861/693073

MITTWOCH 04.08.21 18.30-19.30 Uhr HIIT Workout + Stretch mit Sabine
ANMELDUNG bis einschl. 03.08.21: sabine.seelos@web.de oder Tel: 08861/693073

MONTAG 09.08.21 18.30-19.30 Uhr Pilates mit Irmgard
ANMELDUNG bis einschl. 09.08.21: irmgard.kraensel@aktiv-team.com oder Tel: 08861/59610

MITTWOCH 11.08.21 18.30-19.30 Uhr BBP + schöne Arme mit Irmgard
ANMELDUNG bis einschl. 11.08.21: irmgard.kraensel@aktiv-team.com oder Tel: 08861/59610

DONNERSTAG 19.08.21 18.30-19.30 Uhr Mobility mit Tara
ANMELDUNG bis einschl. 18.08.21: Tel: 0171/1559278

DIENSTAG 24.08.21 18.30-19.30 Uhr Workout mit dem Trampolin mit Tara
ANMELDUNG bis einschl. 23.08.21: Tel: 0171/1559278

DONNERSTAG 26.08.21 18.30-19.30 Uhr Basic Swing mit Irmgard
ANMELDUNG bis einschl. 25.08.21: irmgard.kraensel@aktiv-team.com oder Tel: 08861/59610

DIENSTAG 31.08.21 18.30-19.30 Uhr Deep Work mit Marianne
ANMELDUNG bis einschl. 30.08.21: Tel: 08861/20560

DONNERSTAG 02.09.21 18.30-19.30 Uhr STEP Intervall mit Marianne
ANMELDUNG bis einschl. 01.09.21: Tel: 08861/20560

MONTAG 06.09.21 18.30-19.30 Uhr Functional Workout mit Stefanie
ANMELDUNG bis einschl. 05.09.21: Tigerente825@web.de Tel: 0176/46113955

MITTWOCH 08.09.21 18.30-19.30 Uhr Rock your body mit Sabine
ANMELDUNG bis einschl. 07.09.21: sabine.seelos@web.de oder Tel: 08861/693073

**Wir müssen die Teilnehmerzahl immer noch begrenzen,
deswegen ist auch unser Ferienprogramm 2021 mit Anmeldung. !
Bitte meldet euch rechtzeitig bei der jeweiligen Trainerin an! Herzlichen Dank**

Teilnahmegebühr: 7,- € pro 60 min./Jumping 45 min.

Die Teilnahmegebühr ist vor Ort zu bezahlen, Danke.

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