

6 WOCHEN SPORTLICHER FERIEN-SPAß!



Kursgebühren: bis zu 1 Stunde € 4,- / Angebote > 1 Stunde € 5,-
Gewünschte Angebote bitte ankreuzen und umseitige Anmeldung ausfüllen!

1. Ferienwoche (KW 27)

<input type="checkbox"/> KAHA	Mo.	05.07.	17:45-18:45 Uhr	Petra Findegenant
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Mo.	05.07.	18:00-19:00 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Bauch Beine Po	Di.	06.07.	09:00-10:00 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Haltung und Bewegung	Di.	06.07.	10:00-11:00 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Burn it out	Di.	06.07.	10:15-11:15 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Aktiv am Stilleking ¹	Di.	06.07.	11:00-12:30 Uhr	Uwe Lassen
<input type="checkbox"/> Draußen gesund trainieren <small>oc</small>	Di.	06.07.	13:45-14:45 Uhr	Studio-Trainerin
<input type="checkbox"/> Power Zirkel	Di.	06.07.	18:00-19:00 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Mobility/Dehn dich	Mi.	07.07.	18:15-19:15 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	07.07.	18:15-19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Tabata unter freiem Himmel ²	Mi.	07.07.	18:00-19:00 Uhr	Gabi Marré
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Mi.	07.07.	18:00-19:00 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Mixed Workout	Do.	08.07.	16:30-17:30 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Bauch weg	Do.	08.07.	18:00-18:45 Uhr	Jutta Höschler
<input type="checkbox"/> Pilates	Do.	08.07.	17:45-18:45 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Do.	08.07.	18:00-19:00 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Outdoor-Cycling (bei Regen Indoor!)	Do.	08.07.	19:30-20:30 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Fr.	09.07.	10:00-11:00 Uhr	Alexander Waack

2. Ferienwoche (KW 28)

<input type="checkbox"/> KAHA	Mo.	12.07.	17:45-18:45 Uhr	Petra Findegenant
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Mo.	12.07.	18:00-19:00 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Bauch Beine Po	Di.	13.07.	09:00-10:00 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Burn it out	Di.	13.07.	10:15-11:15 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Draußen gesund trainieren <small>oc</small>	Di.	13.07.	13:45-14:45 Uhr	Studio-Trainerin
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining	Di.	13.07.	18:00-19:00 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Tabata unter freiem Himmel ²	Mi.	14.07.	18:00-19:00 Uhr	Gabi Marré
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Mi.	14.07.	18:00-19:00 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	14.07.	18:15-19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Mixed Workout	Do.	15.07.	16:30-17:30 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Pilates	Do.	15.07.	17:45-18:45 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Bauch weg	Do.	15.07.	18:00-18:45 Uhr	Jutta Höschler
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Do.	15.07.	18:00-19:00 Uhr	Alexander Waack

→ Fortsetzung 2. Ferienwoche

<input type="checkbox"/> Tabata	Do.	15.07.	19:00-20:00 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Outdoor-Cycling (bei Regen Indoor!)	Do.	15.07.	19:30-20:30 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Fr.	16.07.	10:00-11:00 Uhr	Alexander Waack

3. Ferienwoche (KW 29)

<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Mo.	19.07.	18:00-19:00 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Bauch Beine Po	Di.	20.07.	09:00-10:00 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Haltung und Bewegung	Di.	20.07.	10:00-11:00 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Burn it out	Di.	20.07.	10:15-11:15 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Draußen gesund trainieren <small>oc</small>	Di.	20.07.	13:45-14:45 Uhr	Studio-Trainerin
<input type="checkbox"/> Power Zirkel	Di.	20.07.	18:00-19:00 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Mi.	21.07.	18:00-19:00 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	21.07.	18:15-19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Mini Band/Loops BBP	Mi.	21.07.	18:15-19:15 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Mixed Workout	Do.	22.07.	16:30-17:30 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Pilates	Do.	22.07.	17:45-18:45 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Bauch weg	Do.	22.07.	18:00-18:45 Uhr	Jutta Höschler
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Do.	22.07.	18:00-19:00 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Outdoor-Cycling (bei Regen Indoor!)	Do.	22.07.	19:30-20:30 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Fr.	23.07.	10:00-11:00 Uhr	Alexander Waack

4. Ferienwoche (KW 30)

<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Mo	26.07.	18:00-19:00 Uhr	Jonas Waack
<input type="checkbox"/> Bauch Beine Po	Di.	27.07.	09:00-10:00 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Burn it out	Di.	27.07.	10:15-11:15 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Draußen gesund trainieren <small>oc</small>	Di.	27.07.	13:45-14:45 Uhr	Studio-Trainerin
<input type="checkbox"/> Drums Alive	Di.	27.07.	18:00-19:00 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Aktiv am Stilleking ¹	Di.	27.07.	18:00-19:30 Uhr	Uwe Lassen
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Mi.	28.07.	18:00-19:00 Uhr	Jonas Waack
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	28.07.	18:15-19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Power Zirkel	Mi.	28.07.	18:15-19:15 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Faszientraining für jedermann	Mi.	28.07.	18:15-19:15 Uhr	Gabi Marré
<input type="checkbox"/> Mixed Workout	Do.	29.07.	16:30-17:30 Uhr	Marie Torounidou

¹ Aktiv am Stilleking, reaktives Outdoortraining: Treffpunkt Bunte Brücke, Neuenhofer Str.

² Tabata unter freiem Himmel: Treffpunkt Schulhof Christliche Realschule Schäferland

→ Fortsetzung 4. Ferienwoche

<input type="checkbox"/> Pilates	Do.	29.07.	17:45-18:45 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Do.	29.07.	18:00-19:00 Uhr	Jonas Waack
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Fr.	30.07.	10:00-11:00 Uhr	Jonas Waack

5. Ferienwoche (KW 31)

<input type="checkbox"/> Balanced Workout	Mo.	02.08.	17:45-18:45 Uhr	Petra Findegenant
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Mo.	02.08.	18:00-19:00 Uhr	Jonas Waack
<input type="checkbox"/> Bauch Beine Po	Di.	03.08.	09:00-10:00 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Haltung und Bewegung	Di.	03.08.	10:00-11:00 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Burn it out	Di.	03.08.	10:15-11:15 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Draußen gesund trainieren <small>oc</small>	Di.	03.08.	13:45-14:45 Uhr	Studio-Trainerin
<input type="checkbox"/> Tabata	Di.	03.08.	17:45-18:45 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Mi.	04.08.	18:00-19:00 Uhr	Jonas Waack
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining	Mi.	04.08.	18:15-19:15 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Faszientraining für jedermann	Mi.	04.08.	18:15-19:15 Uhr	Gabi Marré
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	04.08.	18:15-19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Mixed Workout	Do.	05.08.	16:30-17:30 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Pilates	Do.	05.08.	17:45-18:45 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Do.	05.08.	18:00-19:00 Uhr	Jonas Waack
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Fr.	06.08.	10:00-11:00 Uhr	Jonas Waack

6. Ferienwoche (KW 32)

<input type="checkbox"/> Balanced Workout	Mo.	09.08.	17:45-18:45 Uhr	Petra Findegenant
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Mo.	09.08.	18:00-19:00 Uhr	Jonas Waack
<input type="checkbox"/> Draußen gesund trainieren <small>oc</small>	Di.	10.08.	13:45-14:45 Uhr	Studio-Trainerin
<input type="checkbox"/> Tabata	Di.	10.08.	17:45-18:45 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Aktiv am Stilleking ¹	Di.	10.08.	18:00-19:30 Uhr	Uwe Lassen
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Mi.	11.08.	18:00-19:00 Uhr	Jonas Waack
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	11.08.	18:15-19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Faszientraining für jedermann	Mi.	11.08.	18:15-19:15 Uhr	Gabi Marré
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Do.	12.08.	18:00-19:00 Uhr	Jonas Waack
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Fr.	13.08.	10:00-11:00 Uhr	Jonas Waack

OC=Outdoor Campus

SPECIALS - EINMALIGE ANGEBOTE!

- Fit ins Wochenende** mit Sonja Ising
Samstag, 10. Juli, 10:00 - 13:30 Uhr im Schneckenhaus, € 20,-
- Box Aerobic von 10:00 - 11:00 Uhr
- Dance Mix von 11:15 - 12:15 Uhr
- Pilates von 12:30 - 13:30 Uhr
- Antara** mit Claudia Korte
Sonntag, 11. Juli, 10:00 - 10:45 Uhr im Schneckenhaus, € 7,-
- Military Fitness** mit Alexander Waack
Samstag, 17. Juli, 11:00 - 12:00 Uhr im Schneckenhaus, € 7,-
- Antara** mit Claudia Korte
Sonntag, 18. Juli, 10:00 - 10:45 Uhr im Schneckenhaus, € 7,-
- Die Kniebeuge** mit Alexander Waack
Samstag, 24. Juli, 11:00 - 12:30 Uhr im Schneckenhaus, € 7,-
- Antara** mit Claudia Korte
Sonntag, 25. Juli, 10:00 - 10:45 Uhr im Schneckenhaus, € 7,-
- Yoga für den Beckenboden** mit Birgit Luther
jeweils dienstags, am 03. und 10. August, 19:00 - 20:00 Uhr
im Schneckenhaus, € 15,- (nicht einzeln buchbar!)
- Yoga und Meditation** mit Birgit Luther
Freitag, 13. August, 15:00 - 18:00 Uhr im Schneckenhaus, € 15,-
- Sommerspecial mit den „Fantastischen 4“**
mit Gabi Marré, Claudia Waack, Petra Findegenant & Claudia Korte
Sonntag, 15. August, 09:45 - 14:30 Uhr
im Schneckenhaus, € 20,-

