



Sommerfit 28.4.-3.7.2025

Schläfst du noch??? **Aufwachen!** In 10 Wochen sommerfit werden! **All in 49€**

Kurs	Wann & Wo	Kursleitung	Inhalt	Einzel
Körperhaltung & Beckenboden Postura Methode	Mo: 17:30-18:15 Albert-Schweitzer-Haus	Emily Hill: Haltungscoach und Postura Practitioner Emily.hill@mail.de	● sanftes Training ● vernetzen & entlasten - Beckenboden, Wirbelsäule & Gelenke ● Schulung Körperwahrnehmung	28.4.- 16.6. 50€ 8 Termine
Walking	Di: 8:30-9:30 Haltestelle Bürgerbus Ostpreußen/Landsberger	Annette Egartner: Sportpädagogin & Therapeutin g.bewegen100@gmail.com	● schonende Ausdauersportart ● Training Herz-Kreislauf ● Fettverbrennung ● Stärkung Immunsystem ● Stressabbau	10€ mtl.
60plusActive	Di: 9:45-10:45 Waldspielplatz Mutterstadt	Barbara Walz: Sportpädagogin & Therapeutin BarbaraWalz@gmx.de	● Training für 60+ ● aktives, angepasstes Ganzkörpertraining ● beweglich & fit bleiben ● Rücken stärken ● gemeinsam Sporteln	16€ mtl.
Bodyworkout	Di: 19:30-20:45 Sporthalle Domholzschole	Barbara Walz: Sportpädagogin & Therapeutin g.bewegen100@gmail.com	● Cardio & Ganzkörper Workout ● Bodyweight Exercises ● Bauch, Beine, Po, Rücken, Schultern, Arme ● Stretching & Relax	16€ mtl.
Cross & Fit	Mi: 19:15-20:15 Waldspielplatz Mutterstadt	Barbara Walz: Sportpädagogin & Therapeutin g.bewegen100@gmail.com	● Walking & Kräftigungsübungen im Wechsel ● Mobilisation ● Stretching ● Stärkung Immunsystem	16€ mtl.
Cross & Fit	Do: 8:30-9:30 Haltestelle Bürgerbus Ostpreußen/Landsberger	Annette Egartner: Sportpädagogin & Therapeutin g.bewegen100@gmail.com	● Walking & Kräftigungsübungen ● Mobilisation ● Stretching ● Stärkung Immunsystem	10€ mtl.
Alpine Active	Do: 19:15-20:30 Sporthalle Domholzschole	Barbara Walz: Sportpädagogin & Therapeutin g.bewegen100@gmail.com	● Allrounder Training Bergsport ● Koordination & Kondition ● Balance ● Bergfeeling	16€ mtl. Mitglieder SCL frei
„Frischer Wind“	Fr: 17:00-18:00 Schlösschen – Rückseite im Park	Petra Kempf: Gesundheits-, Fitness- & Mentaltrainer Kempf.pet@gmail.com	● Cardio & Ganzkörper Workout ● Mobilisation ● Outdoor Fitnesstraining mit leichten Gewichten ● kl. Hanteln oder 2 Wasserflaschen mitbringen	2.5.-27.6. Über VHS Ca. 40€

Info & Anmeldung All In über g.bewegen100@gmail.com / Einzel direkt über Kursleitung