

	Was	Wann	Uhrzeiten	Wo / TP=Treffpunkt	Woche	Monat	Mtl.	Flex. Tarif
1	Bodyworkout	Dienstags	19:30- 20:45	Sporthalle Domholzschule	1x	4x	16€	nein
2	Cross & Fit	Mittwochs	19:15-20:30	TP: Waldspielplatz, Mutterstadt An der Fohlenweide	1x	4x	16€	nein
3	Walk & Talk	Freitags (außer Schulferien)	17:00-18:15	TP: Waldspielplatz, Mutterstadt An der Fohlenweide	1x	4x	10€	nein
4	Walk & Talk	Dienstags (außer Schulferien)	8:30-10:00	TP: Haltestelle Bürgerbus -	1x	bis zu 4x	10€	nein
5	Cross & Fit	Donnerstags (außer Schulferien)	8:30-10:00	Ostpreußenring / Landsberger Straße	1x	bis zu 4x	10€	nein
6	Walk & Cross	Di & Do (außer Schulferien)	8:30-10:00	(auch 60min. mgl. 8:30-9:30 Uhr)	2x	bis zu 8x	14€	nein
7	Allrounder mini	Wahlweise Di, Mi, Do oder Fr	siehe oben	siehe oben	1x	4x	18€	20€ / ja
8	Allrounder	Wahlweise bis zu 3x pro Woche	siehe oben	siehe oben	bis zu 3x	bis zu 12x	20€	22€ / ja
9	Sommerfit 2 13.6.-21.7.23 Ferientermine: 30.5., 31.5, 6.6. und 7.6. gratis	Di, Mi, & Fr	siehe oben	siehe oben	insgesamt 18x + 4x in den Ferien gratis	79€		
		*auch mit Di & Do morgens mögl. 2x Woche						insgesamt 12x + 4x in den Ferien gratis
10	Schnuppertarif max. 3x mögl.	Wahlweise	siehe oben	siehe oben	Bitte bar mitbringen		5€	Pro Termin
11	10er Karte	Wahlweise	siehe oben	siehe oben	nur Überweisung!		80€	X

## Grenzenlos bewegen



### Walk & Talk (Walking)

Walking gehört zu den schonenden aber effektiven Ausdauersportarten. Es trainiert das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Fettverbrennung, kräftigt Bein, Gesäß- sowie Beckenmuskulatur und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Gleichzeitig hilft die Bewegung in freier Natur, Stress abzubauen und das Immunsystem zu stärken. Etwas Aufwärmgymnastik (ca. 5 Min.) und schon geht's los. Wir walken im sportlichen Tempo, ein lockerer Talk ist jedoch möglich. Wenn's mal zu schnell sein sollte, kehrt die „Spitze“ um und holt euch wieder ab. Zum Abschluss wird die beanspruchte Muskulatur noch etwas gedehnt und gelockert.

### Fit & Cross (Walking & leichtes Ganzkörper Kräftigungstraining)

Kurze Mobilisation, dann folgen flotte Walkingeinheiten im Wechsel mit Kräftigungseinheiten (Bauch, Beine, Po, Rücken, Schultern & Arme). Mit einem kurzen „Cool down“ wird die Trainingseinheit beendet.

### Bodyworkout (Leichtes Cardio Training & Ganzkörper Kräftigungstraining)

Nach etwa 35min. Ausdauertraining (ohne komplizierte Schrittkombinationen) folgen ca.30min. intensives Training auf der Matte (Bauch, Beine, Po). Zum Abschluss gibt es Stretching, Mobilisation und Entspannung. Viele unserer Übungen sind sogenannte Bodyweight-Übungen, d.h. es wird weitgehend ohne Hilfsmittel trainiert.

### Sommerfit (Kombipaket)

Sollte, müsste, könnte... **machen heißt das Zauberwort!** 6 Wochen, ein überschaubarer Zeitraum; 3 Trainingseinheiten pro Woche ideal, um einen **positiven Effekt zu verspüren** und zu sehen. Unsere qualifizierte, erfahrene Trainerin (Sporttherapeutin) hat ein **geniales Fitnesspaket** vorbereitet, um euch **für den Sommer zu vitalisieren**. Bodyworkout, Fit & Cross und Walking.



Noch Fragen? Gerne an Annette Egartner unter [g.bewegen100@gmail.com](mailto:g.bewegen100@gmail.com)