



Women Power



	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 - Ostpreußenring / Landsberger Straße (auch 60min. mgl. 8:30-9:30 Uhr)	1x	bis zu 4x	10€	nein
5	Cross & Fit	Donnerstags (außer Schulferien)	8:30-10:00		1x	bis zu 4x	10€	nein
6	Walk & Cross	Di & Do (außer Schulferien)	8:30-10:00		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 / Winterfit jeweils 6 Wochen laut Ankündigung	Di, Mi, & Fr *auch mit Di & Do morgens mögl.	siehe oben	siehe oben	39€ Bei anschließender Mitgliedschaft entfällt die Aufnahmegebühr (15€)			ja
10	Schnuppertarif max. 3x mögl.	Wahlweise	siehe oben	siehe oben	Aufnahmegebühr entfällt	5€	Pro Termin	
11	10er Karte	Wahlweise	siehe oben	siehe oben	nur Überweisung!	80€	X	

Walk & Talk (Walking) ●Schonende aber effektive Ausdauersportart ●Training Herz-Kreislaufsystem ●Fettverbrennung ● Kräftigung Bein-, Gesäß- sowie Beckenmuskulatur
●Stretching ●Stärkung Immunsystem ●Förderung des Wohlbefindens ●Stressabbau ●Kommunikation

Fit & Cross (Walking & Ganzkörper Kräftigungstraining)

●Walkingeinheiten im Wechsel mit Kräftigungseinheiten ●Mobilisation ●Cool down

Bodyworkout (Leichtes Cardio & Ganzkörper Workout)

●Aufwärm- Ausdauerprogramm ●Mobilisation ●Ganzkörpertraining / Bodyweight-Übungen (Bauch, Beine, Po, Rücken, Schultern & Arme) ● Stretching & Relax. Viele unserer Übungen sind sogenannte, d.h. es wird weitgehend ohne Hilfsmittel trainiert.

Sommerfit / Winterfit (Kombipaket)

●Sollte, müsste, könnte... ●machen heißt das Zauberwort! ●6 Wochen ●3 Trainingseinheiten pro Woche ●Vitalisierung für Sommer bzw. Winter

Noch Fragen? Gerne an Annette Egartner unter g.bewegen100@gmail.com