

Sommerferien Bodystyling + Fit & Fun

In diesem Jahr findet in allen 6 Ferienwochen ein gemeinsamer Sportkurs von **19-20 Uhr** statt.

Alle Teilnehmerinnen der Bodystyling und Fit & Fun Kurse können daran teilnehmen. Wir freuen uns auf Euch!

Folgendes haben wir uns für Euch überlegt:

1. Woche (30.06.): **Dance-Fullbody-Workout für alle Swifties...**
tanzt Euch fit mit Miriam und Taylor Swift
Halle geschlossen / findet nur bei gutem Wetter statt
2. Woche (07.07.) - **Macht mit beim Sommer-Aerobic**
mit Katharina! Zusammen trainieren wir Ausdauer und Fitness bei gutem Wetter an der frischen Luft.
3. Woche (14.07.) - **Bewegung, Musik und Spaß auf dem Step...**
mit Katharina unter freiem Himmel. Mit einfachen Schritten trainieren wir Ausdauer, Koordination und Fitness.
4. Woche (21.07.) - **Tiefenmuskulatur spürbar gemacht...**
hier geht's ans Eingemachte mit Tonja
5. Woche (28.07.) - **Sommer lässt sein grünes Band flattern ...**
durch die Halle mit Tonja
6. Woche (04.08.) - **Bella Italia - Dolce Vita Workout**
... Frische Luft, italienische Beats und ein kraftvolles Ganzkörpertraining mit Miriam.