

Osterferienprogramm 2024



Zwischen Ostereierfärben und Osterlammbacken
haben wir wieder ein tolles Programm für Euch,
damit Ihr fit und schön in den Frühling kommt!

MONTAG, den 25.03.2024

18:00 - 19:00 Uhr HIIT meets YOGA mit Sabine

Hier treffen zwei unterschiedliche Trainingsmethoden aufeinander:
Functional HIIT und YOGA Flow....genau das macht dieses geniale Ganzkörpertraining so
einzigartig... macht dich fit, für mehr Kraft, mehr Balance, mehr Beweglichkeit.
Bist du dabei?

19:00-20:00 Uhr ZUMBA Fitness + Bauch Pyramide mit Sabine und Anja

Beweg dich mit guter Laune Musik, hab Spaß und komm dabei so richtig ins Schwitzen.
Zwei verschiedene ZUMBA-Trainerinnen mit ihren Liedern - ein absolutes Highlight.
Zum Abschluß gibt's noch eine effektive Einheit für einen flachen Bauch.
Du hast noch nie ZUMBA gemacht, na dann auf geht's!

Sabine Tel.: 08861/693073

DIENSTAG, den 02.04.2024

18:00-19:00 Uhr JUMPING Fitness und Bauch spezial mit Marianne

Das Workout auf dem Trampolin, für deine Fitness. Hier kommt jede Zelle in Schwung,
Jumping setzt Glückshormone frei, macht Spaß und das bei toller Musik...lass dich von
Marianne für dieses tolle Training motivieren! Ready to JUMP?

19:00 - 20:00 Uhr AERO - Bauch-Beine-Po mit Marianne

Ein super Intervall-Training:mit einfachen Aerobic-Schritten kommen wir ins Schwitzen,
dazwischen formen wir unsere Figur mit BBP....das kannst du dir nicht entgehen lassen!

Marianne Tel.: 08861/20560

Alle Stunden finden im ZEGALA, Bahnhofstr. 6a, in Peiting statt.

BITTE anmelden, bei der jeweiligen Trainerin - bis 24 Std. vor Beginn der Stunde!

Die Stunden finden ab 10 Personen statt

Teilnahmegebühr: 8,- Euro pro 60 min./ 14,- Euro für beide Stunden

Wir freuen uns auf Euch und wünschen Euch frohe Ostern.

Euer Aktiv-Team

ACHTUNG!!!! Das neue **SOMMERPROGRAMM 2024** ist da , unter: www.aktiv-team.com