

SportSPECIAL im Sommer

Bewegungsangebote für alle



SportSPECIAL im Sommer ermöglicht Bewegungsangebote für alle. Hier darf jeder mitschwitzen und Spaß haben. Bei schönem Wetter finden die Angebote auf dem Außengelände statt.

An allen Angeboten kann spontan und „einzeln“ teilgenommen werden. Anmeldungen sind nicht erforderlich.

SPECIAL Preis pro Einheit:

3,90 € für Mitglieder / 7,80 € für Nichtmitglieder

Betrag bitte in bar und möglichst passend bereithalten



PILATES

Montags, 09.30 Uhr:
Dienstags, 19 & 20 Uhr:

07. Juli / 14. Juli / 21. Juli / 04. August / 11. August / 18. August
15. Juli / 22. Juli / 29. Juli / 05. August / 12. August / 19. August

BODYSTYLES

Montags, 18 Uhr:
Mittwochs, 18 Uhr:

14. Juli / 21. Juli / 28. Juli / 04. August / 11. August
16. Juli / 23. Juli / 30. Juli / 06. August / 13. August / 20. August

Cantienica

(für eine verbesserte Aufrichtung und Haltung von Fuß bis Kopf)

Mittwochs, 19.15 Uhr:

16. Juli / 23. Juli / 30. Juli / 06. August / 13. August / 20. August

AQUA-GYM - Wassergymnastik

(gelenkschonendes Training im Dingdener Freibad // ausschließlich 3 € p. P. Nutzungsgebühr)

Donnerstags, 19.15 Uhr:

03. Juli / 10. Juli / 17. Juli / 07. August / 14. August / 21. August