

# Mit Sonja Irendorfer „Fit und Bewegt durch den Sommer gehen“

## Wochenturnplan

von 02.08. bis 04.08.2021



# 2021

Alle Einheiten finden nur bei einer **Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen** statt, daher ist eine Teilnahme **NUR GEGEN VORANMELDUNG** und gegen Vorlage einer Bestätigung der 3 G's (getestet, geimpft oder genesen) möglich.

Anmeldungen entweder telefonisch, per mail oder online über [www.sonja-irendorfer.at](http://www.sonja-irendorfer.at)

**Auch unsere Urlaubsgäste sind zu diesem Sommerprogramm herzlich eingeladen!!**

Montag (02.08.21)	Dienstag (03.08.21)	Mittwoch (04.08.21)
<b>ACHTUNG!!</b> AB 02. 08.21 werden beide Gruppen zusammengelegt!!		Individuelles Outdoor Morgen Yoga® Im Garten des Hotel Hechl nur auf Anfrage (Mindestteilnehmerzahl 5 Personen)!!
<b>RÜCKEN- u. FASZIEN TRAINING</b> 09.00 bis 10.00 Uhr Bei Schönwetter Barfußpark Bei Schlechtwetter Dorfsaal Tauplitz	<b>Kort.X®-Gehirntraining in Bewegung f. Erwachsene</b> 17.30 bis 18.30 Uhr Bei Schönwetter Barfußpark Bei Schlechtwetter Dorfsaal Tauplitz	
	<b>RÜCKEN- u. FASZIEN TRAINING</b> 18.30 bis 19.30 Uhr Bei Schönwetter Barfußpark, bei Schlechtwetter Dorfsaal Tauplitz	<b>FUNKTIONELLES GANZKÖRPER-TRAINING Korce®</b> 18.30 bis 19.30 Uhr Am Egger-Gut
<b>FUNKTIONELLES GANZKÖRPER-TRAINING deepwork®</b> 19.00 bis 20.00 Uhr Bei Schönwetter im Barfußpark Bad Mitterndorf	<b>YONGA®</b> Entschleunige Deinen Alltag 19.30 bis 20.30 Uhr <b>NUR bei Schönwetter im Barfußpark!</b>	<b>Sanftes Hatha Yoga</b> <b>Gratis Schnuppern (AUSGEBUCHT!)</b> 19.30 bis 20.30 Uhr Am Egger-Gut

### Kosten:

**10er Block Sommercard „Bewegt durch den Sommer“:** Erwachsene € 110,00 (beinhaltet 10 frei wählbare Einheiten zu je 60 Minuten aus dem Programm „Bewegt durch den Sommer“, einlösbar im Zeitraum 23.06.2021 – 19.08.2021.

**Einzelstunde:** Erwachsene € 12,00, Jugendliche € 6,00;

Teilnehmer, die bereits in Besitz eines 10er Blockes aus der Herbstsaison 2020 sind, können diesen selbstverständlich für die Sommereinheiten nutzen!

**Zu den Einheiten mitzubringen:** Gymnastikmatte, Bestätigung geimpft, getestet oder genesen, Trinkflasche, Handtuch (es wird überwiegend BARFUSS geturnt, Ausnahme: Zirkeltraining, Kort.X®)

Informationen und Anmeldungen (auch online möglich) unter [www.sonja-irendorfer.at](http://www.sonja-irendorfer.at)

### Wichtige Info zur Covid-19 Verordnung!!!

**Eine Teilnahme an den angebotenen Einheiten ist nur gegen Vorlage einer der drei Bescheinigungen möglich: GEIMPFT, GETESTET oder GENESEN**