

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

Sommer-Turnplan

von 05.07. bis 20.08.2021



Sonja Irendorfer
Bewegt durch's Leben
Dipl. Kindergesundheitstrainerin & Bewegungskoach
Staatl. geprüfte Sportstruktorin Fit - Gesundheit
www.sonja-irendorfer.at Kort

2021

Alle Einheiten finden nur bei einer **Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen** statt und sind auf maximal 12 Personen limitiert, daher ist eine Teilnahme **NUR GEGEN VORANMELDUNG** möglich.

Anmeldungen entweder telefonisch, per mail oder online über www.sonja-irendorfer.at

Start der Einheiten ab 05.07.2021, **Morgen-Yonga beim Hotel Hechl startet bereits am 23.06.2021!!!!**

Auch unsere Urlaubsgäste sind zu diesem Sommerprogramm herzlich eingeladen!!

Ein neuer Kort.X® Vormittagskurs für Senioren startet erst wieder im Herbst!

ACHTUNG! VOM 26.07. bis 29.07.2021 finden KEINE EINHEITEN statt!!!

Montag (ab 05.07.21)	Dienstag (ab 06.07.21)	Mittwoch (ab 07.07.21)
RÜCKEN- u. FASZIEN TRAINING Gr. I 08.30 bis 09.30 Uhr Bei Schönwetter im Barfußpark Bad Mitterndorf, bei Schlechtwetter im Dorfsaal in Tauplitz	Kort.X®-Gehirntraining in Bewegung f. Erwachsene Mindestteilnehmerzahl 6 Personen 17.30 bis 18.30 Uhr Bei Schönwetter im Barfußpark Bad Mitterndorf, bei Schlechtwetter im Dorfsaal in Tauplitz	OUTDOOR-YONGA® beim Hotel Hechl- Entschleunige Deinen Alltag 08.00 bis 09.00 Uhr (AB 23.06.2021!) NUR BEI SCHÖNWETTER im Garten des Hotel Hechl
RÜCKEN- u. FASZIEN TRAINING Gr. II 09.30 bis 10.30 Uhr Bei Schönwetter im Barfußpark Bad Mitterndorf, bei Schlechtwetter im Dorfsaal in Tauplitz	RÜCKEN- u. FASZIEN TRAINING 18.30 bis 19.30 Uhr Bei Schönwetter im Barfußpark Bad Mitterndorf, bei Schlechtwetter im Dorfsaal in Tauplitz	FUNKTIONELLES GANZKÖRPER- TRAINING (deepwork®, korce®) Am EGGER-GUT 18.30 bis 19.30 Uhr Am Egger-Gut in Zlem bei Tauplitz
FUNKTIONELLES GANZKÖRPER- TRAINING (deepwork®, korce®, Zirkeltraining) 19.00 bis 20.00 Uhr Bei Schönwetter im Barfußpark Bad Mitterndorf, bei Schlechtwetter im Dorfsaal in Tauplitz	OUTDOOR YONGA® im Barfußpark Entschleunige Deinen Alltag 19.30 bis 20.30 Uhr Mindestteilnehmerzahl 4 Personen!!! NUR BEI SCHÖNWETTER!!	YONGA® Entschleunige Deinen Alltag am Egger-Gut 19.30 bis 20.30 Uhr Am Egger-Gut in Zlem bei Tauplitz

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

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**