

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

Wochenturnplan

von 09.08. bis 11.08.2021



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

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

Auch unsere Urlaubsgäste sind zu diesem Sommerprogramm herzlich eingeladen!!

Montag (09.08.21)	Dienstag (10.08.21)	Mittwoch (11.08.21)
ACHTUNG!! AB 02. 08.21 werden beide Gruppen zusammengelegt!!		
RÜCKEN- u. FASZIEN TRAINING 09.00 bis 10.00 Uhr Bei Schönwetter Barfußpark Bei Schlechtwetter Dorfsaal Tauplitz	Kort.X®-Gehirntraining in Bewegung f. Erwachsene 17.30 bis 18.30 Uhr Bei Schönwetter Barfußpark Bei Schlechtwetter Dorfsaal Tauplitz	
	RÜCKEN- u. FASZIEN TRAINING 18.30 bis 19.30 Uhr Bei Schönwetter Barfußpark, bei Schlechtwetter Dorfsaal Tauplitz	FUNKTIONELLES GANZKÖRPER-TRAINING Korce® 18.30 bis 19.30 Uhr Am Egger-Gut
FUNKTIONELLES GANZKÖRPER-TRAINING ZIRKEL TRAINING 19.00 bis 20.00 Uhr DORFSAAL Tauplitz /Barfußpark	YONGA® Entschleunige Deinen Alltag 19.30 bis 20.30 Uhr bei Schönwetter im Barfußpark, bei Schlechtwetter Dorfsaal Tauplitz nur bei Mindestteilnehmerzahl v.5 Pers!	Sanftes Yoga für Einsteiger 19.30 bis 20.30 Uhr Am Egger-Gut Teilnahme nur gegen Voranmeldung!

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**