

Aktivitätenplan 2022

AQUA FIT IM SCHWIMMBAD

Mit Anja, Laura & Sebastian



Sa, 09.07., Sa, 23.07. & So, 21.08.

ZUMBA MARATHON

Mit Sebastian



So, 07.08.

OPENING OUTDOOR CAMPUS



Kurs Specials, Challenges & Eiweiß Cocktails

Fr, 10.06.

OUTDOOR FUNCTIONAL

Auf der Red Rock Ranch



Donnerstags 19:00 - 20:00 Uhr. Start: 23.06.

CYCLING MARATHON

Mit Mischa, Jörg & Nicole



Fr, 08.07. & So, 14.08.

RED ROCK ODENWALD GAMES



Sa, 16.07.

HULA HOOP & BOOTY

Mit Anna-Lou



Auf dem Outdoor Campus - nur bei schönem Wetter

Montags 17:30 - 18:30 Uhr. Start: 20.06.

WANDERUNG MIT EINKEHR



Nach Ankündigung. Voraussichtlich im August.

BURGLAUF

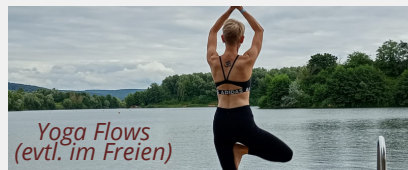
An der Burg Breuberg



Sa, 25.06.

YOGA SPECIAL

Mit Nicole



Yoga Flows
(evtl. im Freien)

So, 31.07.

YOGA SPECIAL

Mit Nicole



Meditation,
Klangschale,
Achtsamkeit

So, 19.06.

SAUNA-ABEND

Sommerliche Aufgüsse & leckere Snacks



Mo, 18.07.

! Bitte 10 Tage im Voraus über unsere App einen Platz reservieren.

Für die Teilnahme an unseren Sommer-Specials erhaltet ihr **Extra-Ententaler**. Die genauen Infos & Termine bekommt ihr immer rechtzeitig über alle gängigen Kanäle (WhatsApp Broadcast, Homepage, Monitore im Studio etc.). Die **Outdoor Programme** finden **nur bei gutem Wetter** statt. Bitte **reserviert euch** für die Specials **einen Platz**. Hierfür hängen **Listen im Studio** aus. Ausnahme: Kurse mit "!!".



Aktivitätenplan 2022



JUNI	
Fr, 10.06.	OPENING OUTDOOR CAMPUS
So, 19.06.	YOGA SPECIAL: Meditation, Klangschale, Achtsamkeit
Mo, 20.06.	HULA HOOP & BOOTY WORKOUT !
Do, 23.06.	OUTDOOR FUNCTIONAL AUF DER RED ROCK RANCH !
Sa, 25.06.	BURGLAUF
Mo, 27.06.	HULA HOOP & BOOTY WORKOUT !
Do, 30.06.	OUTDOOR FUNCTIONAL AUF DER RED ROCK RANCH !

JULI	
Mo, 04.07.	HULA HOOP & BOOTY WORKOUT !
Do, 07.07.	OUTDOOR FUNCTIONAL AUF DER RED ROCK RANCH !
Fr, 08.07.	CYCLING MARATHON
Sa, 09.07.	AQUA FIT
Mo, 11.07.	HULA HOOP & BOOTY WORKOUT !
Do, 14.07.	OUTDOOR FUNCTIONAL AUF DER RED ROCK RANCH !
Sa, 16.07.	RED ROCK ODENWALD GAMES
Mo, 18.07.	SAUNA-ABEND
Mo, 18.07.	HULA HOOP & BOOTY WORKOUT !
Do, 21.07.	OUTDOOR FUNCTIONAL AUF DER RED ROCK RANCH !
So, 23.07.	AQUA FIT
Mo, 25.07.	HULA HOOP & BOOTY WORKOUT !
Do, 28.07.	OUTDOOR FUNCTIONAL AUF DER RED ROCK RANCH !
So, 31.07.	YOGA SPECIAL: Yoga Flows (evtl. im Freien)

AUGUST	
Mo, 01.08.	HULA HOOP & BOOTY WORKOUT !
Do, 04.08.	OUTDOOR FUNCTIONAL AUF DER RED ROCK RANCH !
So, 07.08.	ZUMBA® MARATHON
Mo, 08.08.	HULA HOOP & BOOTY WORKOUT !
Do, 11.08.	OUTDOOR FUNCTIONAL AUF DER RED ROCK RANCH !
So, 14.08.	CYCLING MARATHON
Mo, 15.08.	HULA HOOP & BOOTY WORKOUT !
Do, 18.08.	OUTDOOR FUNCTIONAL AUF DER RED ROCK RANCH !
So, 21.08.	AQUA ZUMBA
Mo, 22.08.	HULA HOOP & BOOTY WORKOUT !
Do, 25.08.	OUTDOOR FUNCTIONAL AUF DER RED ROCK RANCH !

Anmeldung

Anmeldung bis zum 12.06.2022

Team aus 4 Personen, Teamname & Teambild

↳ 1 Ente

↳ 10 Enttaler extra für Post & Verlinkung auf Facebook / Instagram
(pro Teammitglied, das das Bild (re-)postet)

Spätere oder unvollständige Anmeldung

z.B. ohne Teambild

↳ 20 Enttaler

So sammelt Ihr die Punkte:

Training

↳ 2 Enttaler

40 Enttaler
=1 🦆

Training bei über 28°C

↳ 1 Enttaler extra

Verzehr

↳ 1 Enttaler

(Pro gekaufter Eiweißshake, Kaffee, Riegel, Supplement)

Teilnahme an Specials

↳ siehe Aushang

Teilnahme an einer Challenge

↳ 2 Enttaler

↳ 2 Enttaler extra für Post & Verlinkung auf Facebook / Instagram

Teilnahme am Opening Event Outdoor-Campus

↳ 5 Enttaler

Freund löst einen 4-Wochen Gutschein ein

↳ 20 Enttaler

Freund wird Mitglied

↳ 1 Ente



GETFIT
SUMMER
ENTERTAINMENT

SCHICKT EURE ENTEN INS RENNEN!