

€ GÄSTE 15€



FITNESS SOMMER MITGLIEDSCHAFT

06.07. - 02.08.

montags

FAMILY CIRCLE

15:15-16:15 outdoor
-/13.07./20.07./27.07.

TABATA MIX indoor/outdoor

18:45-19:45
06.07./13.07./20.07./27.07.

JUMPING indoor

18:45-19:45
-/-/20.07./27.07.

dienstags

LANGHANTEL

17:15-18:15 indoor
07.07./14.07./21.07./28.07.

ZUMBA indoor

18:30-19:30
07.07./14.07./21.07./28.07.

PILATES MEETS HIIT indoor

19:30-20:30
07.07./14.07./21.07./28.07.

mittwochs

FIT MIT BABY

10:00-11:00 indoor
08.07./15.07./22.07./29.07.

LANGHANTEL indoor

18:45-19:45
08.07./15.07./22.07./29.07.

JUMPING indoor

19:30-20:30
08.07./15.07./-/-

donnerstags

FAMILY CIRCLE

15:15-16:15 outdoor
-/16.07./23.07./30.07.

BBP FITMIX indoor

19:00-20:00
09.07./16.07./23.07./30.07.

freitags

FIT MIT BABY

10:00-11:00 indoor
10.07./17.07./24.07./31.07.

TABATA MIX indoor/outdoor

18:00-19:00
-/-/24.07./31.07.

samstags

TRX FAMILY

09:00-10:00 indoor
-/-/25.07./01.08.

sonntags

FIT MIT HUND / WALK

09:00-11:00 outdoor
-/-/26.07./-

Bei Interesse bei der
Spartenleitung melden:

Denise Jusinski
0171 327 62 48





GÄSTE 15€



FITNESS

SOMMER MITGLIEDSCHAFT

06.07. - 02.08.

Die Kurse

FAMILY CIRCLE

Outdoor Stationstraining für Groß und Klein.

TABATA MIX

Intensives Intervalltraining mit und ohne Equipment.

JUMPING

Effektives Fitness-Workout auf dem Trampolin.

LANGHANTEL

Ganzkörper-Krafttraining mit der Langhantel.

ZUMBA

Tanzfitness zu motivierender Musik.

PILATES MEETS HIIT

Pilates trifft auf dynamisches Intervalltraining.

BBP FITMIX

Kräftigung von Bauch, Beinen und Po mit und ohne Hilfsmittel.

TRX FAMILY

Schlingentraining für Kraft, Ausdauer und Stabilität. Kinder sind willkommen.

FIT MIT HUND / WALK

Aktiver Spaziergang mit Fitnessübungen für Mensch und Hund.

ANMELDUNG

bei der Spartenleitung
Denise Jusinski 0171 327 62 48



SPECIAL WEITERE ANGEBOTE

(nicht im Rahmen der Sommermitgliedschaft)

Schwebend im Tuch knapp über dem Boden

AERIAL YOGA

Anmeldung bei Tina 0176 - 24047264

Montags

06.07. | 17.30 Uhr
13.07. | 17.30 Uhr

Freitags

03.07. | 11.00 Uhr
10.07. | 11.00 Uhr
17.07. | 11.00 Uhr

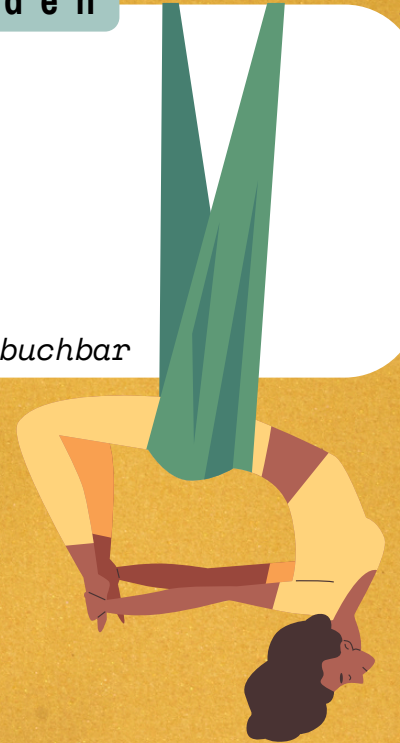


Vereinsmitglied

5,-€ pro Einheit

Gäste

10,-€ pro Einheit
einzeln oder als Serie buchbar



SOMMERTENNISCAMP

TC ESTETAL

03.-07.08.2026

Alter: 6-16 Jahre

10.00-13.00 Uhr

Tennistraining

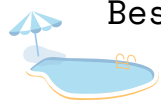
13.00-14.00 Uhr

freies Spiel

nachmittags



Mini Golf



Besuch des Schwimmbads



Kuddel Muddel Turnier



Pro Teilnehmer

220,-€

Anmeldung über die

FF Tennisschule

Fred Forman

04181 - 34851

fftennis@aol.com

