

Mit Sonja Irendorfer „Fit und Bewegt durch den Herbst und Winter“

Wochenturnplan ab 27. September 2021



2021

Alle Einheiten finden nur bei einer **Mindestteilnehmerzahl von 5 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

Termine für individuelles Einzel- und Kleingruppentraining nach Vereinbarung buchbar!

Montag (ab 27.09.2021)	Dienstag (ab 28.09.2021)	Mittwoch (ab 29.09.2021)
RÜCKEN- u. FASZIEN TRAINING Gr. I 08.30 bis 09.30 Uhr Dorfsaal in Tauplitz		
RÜCKEN- u. FASZIEN TRAINING Gr. II 09.30 bis 10.30 Uhr Dorfsaal in Tauplitz	Kort.X®-Gehirntraining in Bewegung f. Erwachsene Mindestteilnehmerzahl 6 Personen 17.30 bis 18.30 Uhr Dorfsaal in Tauplitz	Kort.X®-Senior Plus- Gehirntraining in Bewegung für Senioren 09.00 bis 10.00 Uhr Dorfsaal Tauplitz
„Jackpot – Der Hauptgewinn für Ihre Gesundheit“ Gefördertes Gesundheitssportprogramm für 30-65jährige Sportneu- und Wiedereinsteiger und für Sportmuffel Das erste Semester ist für alle Neustarter GRATIS!! 18.00 bis 19.00 Uhr Dorfsaal Tauplitz	ZIRKEL TRAINING für Mädls (ab 16 Jahre) und Damen 18.30 bis 19.30 Uhr Dorfsaal in Tauplitz	Rücken- und Faszientraining 18.45 bis 19.45 Uhr Dorfsaal Tauplitz
FUNKTIONELLES GANZKÖRPER- TRAINING deepwork® 19.00 bis 20.00 Uhr Dorfsaal in Tauplitz	YONGA® und sanftes Yoga für Neueinsteiger (im wöchentlichen Wechsel) Entschleunige Deinen Alltag 19.45 bis 20.30 Uhr Dorfsaal Tauplitz	FUNKTIONELLES GANZKÖRPER- TRAINING deepwork®/korce® im Wechsel 19.45 bis 20.45 Uhr Dorfsaal in Tauplitz

Kosten:

10er Block € 110,00, WSV Mitglieder € 95,00 (beinhaltet 10 frei wählbare Einheiten zu je 60 Minuten aus dem Herbstprogramm, einlösbar im Zeitraum 27.09.2021 – 31.01.2022).

Einzelstunde: Erwachsene € 12,00 (WSV Mitglieder € 11,00), Jugendliche € 6,00;

Teilnehmer, die noch ein Guthaben aus der Herbstsaison 2021 haben, können dieses noch bis Ende Dezember 2021 einlösen!

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 (vorerst) nur gegen Vorlage einer der drei Bescheinigungen möglich: GEIMPFT, GETESTET oder GENESEN. Bei Änderungen der Verordnung werden diese an die Teilnahmebedingungen angepasst.