

B+

ERLEBNISORT
BLOSSENAU

HOLIDAY START-UP

27.07.2024

EINLASS 09:30 UHR | BEGINN 10:00 UHR
IM B+ IN BLOSSENAU

Startet mit uns sportlich in die Sommerferien!

Wir bieten euch auf 2 Areas ein abwechslungsreiches Programm mit unseren neuen ICG Bikes und Workoutstunden.

ICG BIKE AREA

Hier erwarten euch 4 schweißtreibende Stunden mit unseren Indoorcycling Instructoren

WORKOUT AREA

Workout „At it's best“
- Hottron, Jumping und Powerworkout

Stärkung gibt's vom **DORFLADEN RÖGLING** und an der „Summer Sports Bar“. Jeder Teilnehmer erhält an diesem Tag ein **kleines Dankeschön**.

STUNDEN PLAN

ICG BIKE AREA

1. Stunde: 10.00 - 10.45 Uhr: Ramona & Rainer
„Elektronic Dance & Trance Music – feel the Beat“
2. Stunde: 11.00 - 11.45 Uhr: Nicole
„Mixed Beats – your Bike, your Party! „
3. Stunde: 12.00 - 12.45 Uhr: Marina
„Summerbeats – Feel the Heat of your Bike!“
4. Stunde: 13.00 - 13.45 Uhr: Karin
„Rock your Bike!“

WORKOUT AREA

1. Stunde: 10.00 - 10.45 Uhr Hottron mit Diana, Heike & Marina „Ganzkörpertraining mit der Langhantel“
2. Stunde: 11.00 - 11.45 Uhr: WorldJUMPING mit Heike
„Let the heart beat – Der Puls steigt!“
3. Stunde: 12.00 - 12.45 Uhr: Fatburner Powerworkout mit Diana
„Goodbye Problemzonen“
4. Stunde: 13.00 - 13.45 Uhr: WorldJUMPING mit Heike
„Hoch hinaus mit deutschen Gute-Laune-Hits!“

KINDERPROGRAMM

am Kräuterrhäusle mit Tanja; 8,- € inkl. Materialkosten

1. Stunde: 9.45 - 11.00 Uhr: Wir stellen gemeinsam Sprudel-Blüten-Badepralinen her
2. Stunde: 11.45 - 13.00 Uhr: Wir sind kreativ und bedrucken eine Baumwolltasche mit Blätter- und Blütendruck.

Anmeldung bei Tanja unter 0151 15797728

Buche ein komplettes Tagesticket für 35,- €
oder einzelne Stunden für 10,- € / Stunde

Frühbucher Anmeldung bis 1.7.24: Tagesticket 30,- €
Einzelstunde 8,- € (für VIPs gilt immer der Frühbucherpreis)

Anmeldung WhatsApp bei Tina Münsinger unter 0171/7024599