



Wir laden Sie herzlich ein!

JUBILÄUMSFEST & TAG DER OFFENEN TÜR
Samstag, 06. Juli 2019 von 12 bis 18 Uhr

Spezielles Kursprogramm • Hüpfburg • BBQ • Cocktailbar
Beachvolleyballturnier • Squash • Gewinnspiele • u.v.m.

30 JAHRE SPORTFABRIK FEIERN SIE MIT UNS!

FITNESSWOCHE: 17.–23. Juni

KURSWOCHE: 24.–30. Juni

WELLNESSWOCHE: 01.–07. Juli



FITNESSWOCHE: 17.–23. Juni

Spiele und raten Sie mit uns. Alle Challenges finden auch am 6. Juli statt!

Montag bis Freitag

Superstar(k) Challenge

Ein Wettbewerb für jeden! Wer es schafft die längste Zeit auszuhalten beim Wandsitzen, dem Unterarmstütz und dem freien Hang ergattert einen Platz auf dem Siegerpodest. Es winken tolle Preise – unser Trainerteam steht jederzeit bereit die Challenge durchzuführen.

Montag bis Freitag

Kalorienraten

Schätzen Sie die Kalorienzahl verschiedener Lebensmittel.

Montag bis Freitag

Functional Training Kurse „Special“*

Erleben Sie spannende intervallgesteuerte Kleingruppentrainings mit funktionellen Aspekten frei nach dem Motto „Schweiß ist wenn Muskeln weinen“. Hier steht der ganze Körper im Mittelpunkt. Kleingeräte wie Ropes, Slammballs oder Sling Trainer bringen jede Menge Spaß und garantiert jeden Teilnehmer ans Tagesziel.

10.00 Uhr: Functional Morning

19.00 Uhr: Functional Feierabend

Jubiläumsfest
und Tag der
offenen Tür
Sa., 06.07.2019
von 12 bis
18 Uhr

Montag bis Sonntag

Shakepong**

Beim Shakepong geht es darum, mit einem Tischtennisball möglichst viele Becher zu treffen. Wer trifft erhält die getroffene Geschmacksrichtung als Gewinn. Jeder Spieler erhält fünf Versuche.

*Anmeldungen bitte an der Rezeption – die Teilnehmerzahl je Kurs ist auf 12 Personen begrenzt.

** Pro Teilnehmer ein Versuch pro Tag.

KURSWOCHEN: 24.–30. Juni

Zusätzlich zum regulären Kursplan haben wir viele tolle Kurse, Aktivitäten und Überraschungen sowohl In- als auch Outdoor für Sie im Programm!

Montag, 24.06. 10.30 bis 11.30 Uhr
Good Morning Latino Special
mit Angela, Halle 1

Montag, 24.06. 17.30 bis 18.30 Uhr
Outdoor Functional
mit Sabrina, Outdoor Beachvolleyballfeld

Dienstag, 25.06. 10.30 bis 12.00 Uhr
Fit Mix Special
mit Michi, Halle 1

Dienstag, 25.06. 19.30 bis 20.30 Uhr
Candelight Yoga
mit Katja, Halle 2

Mittwoch, 26.06. 08.00 bis 09.30 Uhr
Early Bird Yoga
mit Sabrina, Halle 1

Mittwoch, 26.06. 19.00 bis 21.00 Uhr
DeepWORK meets BodyART
mit Agnes, Halle 1

Donnerstag, 27.06. 10.30 bis 11.30 Uhr
Evergreens, im Anschluss Kaffee & Kuchen
mit Sabrina, Halle 1

Donnerstag, 27.06. 18.30 und 19.30 Uhr*
Cycling Special 2 x 50 Min. HIIT
mit Rici und Hajo, Halle 2
Anmeldungen bitte an der Rezeption

Freitag, 28.06. 19.30 bis 21.00 Uhr
Candelight Yoga
mit Nadja, Halle 1

Samstag, 29.06. 12.30 bis 14.30 Uhr
Beachvolleyball Training Special
mit Elke, Outdoor Beachvolleyballfeld
Anmeldungen bitte an der Rezeption

Sonntag, 30.06. 11.00 bis 14.00 Uhr
TeamTeach Special
mit Nina und Simone, Halle 1

*18.30 – 19.20 Uhr und 19.30 – 20.20 Uhr HIIT

Jubiläumfest
und Tag der
offenen Tür
Sa., 06.07.2019
von 12 bis
18 Uhr

WELLNESSWOCHE: 01.–07. Juli

Erleben Sie in der Wellnesswoche Aufgüsse der besonderen Art.
Vergessen Sie den Alltag bei Traumreisen und weiteren Überraschungen!

Montag bis Freitag

10.15 Uhr	Minze	19.15 Uhr	Minze
11.15 Uhr	Traumreise mit 3 Düften	20.15 Uhr	Erfrischende Früchte
12.15 Uhr	Verwöhnaufguss	21.15 Uhr	Traumreise
18.15 Uhr	Eistee	22.15 Uhr	Heißer Stein

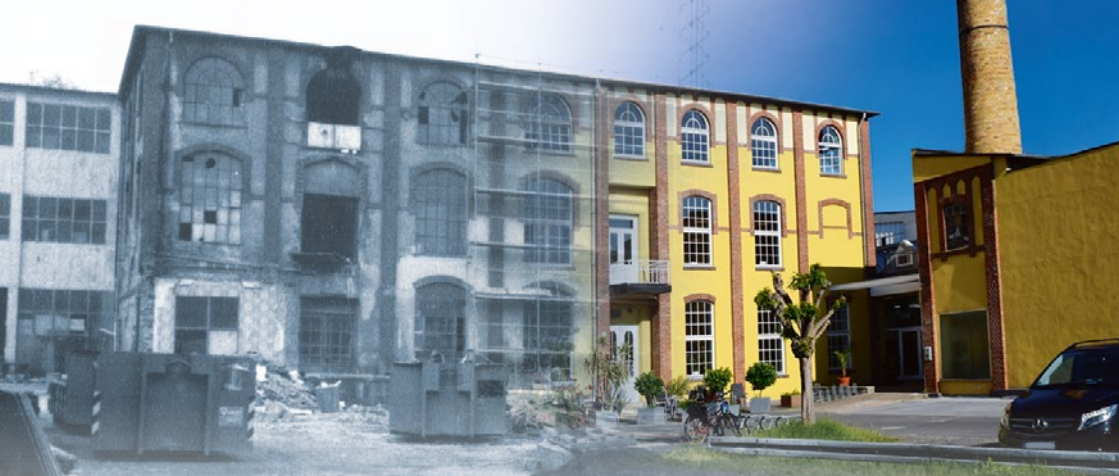
Samstag

15.15 Uhr	Traumreise	18.15 Uhr	Erfrischende Früchte
16.15 Uhr	Menthol	19.15 Uhr	Heißer Stein
17.15 Uhr	Eistee	20.15 Uhr	Verwöhnaufguss

Sonntag

10.15 Uhr	Menthol	19.15 Uhr	Heißer Stein
11.15 Uhr	Traumreise	20.15 Uhr	Verwöhnaufguss
12.15 Uhr	Eistee		
13.15 Uhr	Erfrischende Früchte		
14.15 Uhr	Verwöhnaufguss		
15.15 Uhr	Traumreise		
16.15 Uhr	Menthol		
17.15 Uhr	Eistee		
18.15 Uhr	Erfrischende Früchte		

**Jubiläumsfest
und Tag der
offenen Tür**
Sa., 06.07.2019
von 12 bis
18 Uhr



FEIERN SIE MIT UNS!

30 JAHRE SPORTFABRIK

JUBILÄUMSFEST & TAG DER OFFENEN TÜR

Samstag, 06. Juli 2019 – 12 bis 18 Uhr

Spezielles Kursprogramm • Hüpfburg • BBQ • Cocktailbar
Wellness • Beachvolleyballturnier • Musik • Squash
Gewinnspiele & Challenges • u.v.m.

KURSPROGRAMM – je 30 Min. – Halle1

12.00 Uhr Hot Iron Xpress

12.30 Uhr Rückentraining

13.00 Uhr Deep Work

13.30 Uhr Yoga

14.00 Uhr Latino

14.30 Uhr Functional

15.00 Uhr Pilates

Zumba
Benefizspecial
16 bis 18 Uhr
mit Corinna
und Bea

30 JAHRE
SPORTFABRIK
DAS GESUNDHEITZENTRUM

30 JAHRE SPORTFABRIK BEACHVOLLEYBALLTURNIER

Samstag, 6. Juli 2019 • 13.00 bis 18.00 Uhr
3er oder 4er Teams • Mitglieder 4€, Gäste 8€
Anmeldungen an der Rezeption



Wir laden Sie herzlich ein!

TAG DER OFFENEN TÜR

Samstag, 06. Juli 2019 von 12 bis 18 Uhr

Spezielles Kursprogramm • Hüpfburg • Squash
Cocktailbar • BBQ • Gewinnspiele • u.v.m.

30 JAHRE **SPORTFABRIK**
DAS GESUNDHEITZENTRUM