



# Freundeskreis Piuspark

Piuspark Fitnessprogramm 2022

**Aktuelle Zeiten**

## **Programm „BE:IN:STRONG“**

Mai- bis September, jeden Dienstag 16:00-18:00 Uhr  
Boxen mit Jugendlichen (m/w/d)

Mai- bis September, jeden Mittwoch 16:00-18:00 Uhr  
Calisthenics mit Jugendlichen (m/w/d)

Mai- bis September, jeden Freitag 14:00-16:00 Uhr  
Kraft und Bewegung inkl. Laufen  
(Organisation: Goals for Kids u. Respekt Training)

## **Programm „Ninja Running Kids“**

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Kinder  
mit Respekt, Disziplin und viel Spaß

Samstags 04.06.22, 11.06.22, 18.06.22 und 25.06.22  
(von 10.00 – 11.00 Uhr – Kinder ab 5 Jahren (bis 13 J)  
(Organisation: Goals for Kids u. Respekt Training)

## **Programm „Miss Samurai“**

Realistische Selbstverteidigung, Eigensicherung und Selbstbehauptung  
für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren

14.05.22, 11.06.22 und 02.07.22, von 11:00 – 12:30 Uhr  
(Organisation: Goals for Kids u. Respekt Training)

## **Chinesische Kampfkunst**

**für Jugendliche und Erwachsene (m/w/d)**

Dienstag, 19. 07.2022, von 18:00 – 19:30 Uhr Chinesischer Garten

---

## **Functional Training für jedermann mit Manda**

Ab 05.05.22 bis September, jeden Donnerstag 18:00 – 19:00 Uhr  
Treffpunkt: Life Park Workout Station - nicht bei Regen

## **Yoga**

Ab 06.05.22 bis September, jeden Freitag 11.15 – 12.15 Uhr  
Treffpunkt: Life Park Workout Station - nicht bei Regen

---

Bitte Sportkleidung und feste Turnschuhe mitbringen  
Treffpunkt, sofern nicht anders angegeben: Life Park Workout Station  
**Alle angebotenen Kurse sind kostenlos, eine Anmeldung nicht nötig**

Mit freundlicher Unterstützung von



[www.oyakata.de](http://www.oyakata.de) [www.respekt-training.de](http://www.respekt-training.de) [www.goalsforkids.de](http://www.goalsforkids.de)



[www.lifepark-max.de](http://www.lifepark-max.de)

[www.freundeskreis-piuspark.de](http://www.freundeskreis-piuspark.de)