Aktiv und entspannt in Senftenberg

Ihr Wochenplan für Sport- & Fitness von Juni bis September 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9-10 & 10:30-11:30 Uhr	**06:00 - 07:00 Uhr**	**10:00 Uhr**	**06:00 - 07:00 Uhr**	**10:00 - 11:00 Uhr**	**10:00 - 13:00 Uhr******	**15:00 - 16:00 Uhr**
QiGong Großkoschen	**Yoga Sonnenaufgang**	**Goldfit**	**Yoga Sonnenaufgang**	**Slingtraining**	**Slacklining Workshop**	**SUP - Fitness**
Ort: Schiffsanlegestelle	Ort: Stadthafen	Ort: Sakura Fitness	Ort: Stadthafen	Ort: Sakura Fitness	Ort: Stadthafen	Ort: Niemtsch
min. 3 TN 10,00 € p.P.	min. 4 TN 10,00 €p.P.	min. 4 TN 9,00 €p.P.	min. 4 TN 10,00 €p.P.	min. 4 TN 9,00 € p.P.	min. 4 TN 30,00 € p.P.	min. 3 TN 25,00 € p.P.
VA: Julia Lindenbaum	VA: Rebekka Schulze	VA: Sakura Fitness	VA: Rebekka Schulze	VA: Sakura Fitness	VA: Rebekka Schulze	VA: Armonia exklusiv
09:15 - 09:45 Uhr	**08:15 - 08:45 Uhr**	**18:00 Uhr**	**18:00 - 19:00 Uhr**	**16:30 - 17:30 Uhr *****	**14.07./04.08./25.08.**	**16:00 - 17:00 Uhr**
Ballance Balls	**Ballance Balls**	**Rücken Spezial**	**Zumbatoning**	**QiGong Buchwalde**	**Meditationsworkshop**	**SUP - Yoga**
Ort: Vital Fitness	Ort: Vital Fitness	Ort: Sakura Fitness	Ort: Sakura Fitness	Ort: Strandhotel	Ort: Rosskaupe 10	Ort: Niemtsch
min. 3 TN 10,00 € p.P.	min. 3 TN 10,00 € p.P.	min. 4 TN 9,00 €p.P.	min. 4 TN 9,00 €p.P.	min. 3 TN 10,00 €p.P.	min. 3 TN 58,00 € p.P.	min. 3 TN 25,00 € p.P.
VA: Vital Fitness	VA: Vital Fitness	VA: Sakura Fitness	VA: Sakura Fitness	VA: Julia Lindenbaum	VA: Carola Kleemann	VA: Armonia exklusiv
10:00 - 11:00 Uhr	**08:30 - 09:30 Uhr**	**18:45 - 19:15 Uhr**	**18:30 - 20:00 Uhr**	**19:00 - 21:00 Uhr****		
Pilates	**QiGong Niemtsch***	**Ballance Balls**	**Meditation**	**Lausitzer Bladenight**		
Ort: Sakura Fitness	Ort: Schiffsanlegestelle	Ort: Vital Fitness	Ort: Rosskaupe 10	Ort: Dekra Lausitzring		
min. 4 TN 9,00 €p.P.	min. 3 TN 10,00 € p.P.	min. 3 TN 10,00 € p.P.	min. 3 TN 13,00 € p.P.	3,50 € p.P.		
VA: Sakura Fitness	VA: Julia Lindenbaum	VA: Vital Fitness	VA: Carola Kleemann	VA: Vital Fitness		
19:00 - 20:00 Uhr	**10:00 - 11:00 Uhr**	**19:00 Uhr**	**19:00 - 20:00 Uhr**			
Duft QiGong	**Muscle Power**	**Lauftreff**	**Bauch-Beine-Po**			
Ort: Gaumensegel*	Ort: Sakura Fitness	Ort: Stadthafen	Ort: Sakura Fitness			
min. 3 TN 10,00 € p.P.	min. 4 TN 9,00 €p.P.	kostenfrei	min. 4 TN 9,00 €p.P.			
VA: Carola Kleemann	VA: Sakura Fitness	VA: Laufgemeinschaft	VA: Sakura Fitness			
19:00 - 20:00 Uhr	**11:00 - 12:00 Uhr**	*Schlechtwettervariante	**20:00 - 21:00 Uhr**			
Zumba	**QiGong Buchwalde**	bitte erfragen	**Cross-Training**			
Ort: Sakura Fitness	Ort: Strandhotel	**im Juli nicht wöchentlich	Ort: Sakura Fitness			
min. 4 TN 9,00 €p.P.	min. 3 TN 10,00 €p.P.	*** nur in geraden KWs	min. 4 TN 9,00 €p.P.			
VA: Sakura Fitness	VA: Julia Lindenbaum	**** nur in ungeraden KWs	VA: Sakura Fitness			
20:15 - 21:15 Uhr	**18:00 Pilates**	Gk= Großkoschen	**20:30 - 21:30 Uhr**			
Slingtraining	**19:00 Jumping Fitnes**	TN=Teilnehmer	**Yoga Sonnenunterg.**			
Ort: Sakura Fitness	Ort: Sakura Fitness	p.P=pro Person	Ort: Stadthafen			
min. 4 TN 9,00 €p.P.	min. 4 TN 9,00 €p.P.	VA=Veranstalter	min. 4 TN 10,00 €p.P.			
VA: Sakura Fitness	VA: Sakura Fitness	SUP=Stand Up Paddling	VA: Rebekka Schulze			

Achtung!
Wir bitten um Voranmeldung für die Kurse, bei denen eine Mindestteilnehmerzahl angegeben ist.

Kontaktdaten der Anbieter

ARMONIA exklusiv: Tel. 0159-03033356, E-Mail: service@armonia-exklusiv.de
Carola Kleemann: Tel. 0151-53660898, E-Mail: carola@meditation-senftenberg.de
Sakura Fitness: Tel. 03573-148282, E-Mail: info@sakura-fitness.de
Vital: Tel. 03573-663209, E-Mail: info@vital-fitness.de
Julia Lindenbaum: Tel. 0152-56146456, E-Mail: info@julia-lindenbaum.de
Rebekka Schulze: Tel. 0151-29900342, E-Mail: einklangyoga@gmail.com
Senftenberger Laufgemeinschaft: Tel. 03573-790058, info@pension-mandy.de

Senftenberg
investieren studieren flanieren

Anerkannter ERHOLUNGSORT Senftenberg

Sportliche Höhepunkte: 08.07. Senftenberger See Turmlauf / 21.07. SFBeach-Volleyball Cup / 22.07. STR-Triathlon Senftenberg / 04.-05.08. Seepokal Vestas Windcup
25.-26.08. SFBeach-Four-&MixCup / 05.09. RWK Firmenlauf

Aktiv und entspannt in Senftenberg

geführte Radtouren und Wanderungen	
iba-aktiv-tours	verschiedene Tourenangebote durch das Lausitzer Seenland
im Familienpark	min. 8 TN
Tel. 03573-810333	www.aktiv-tours-lausitz.de

Die Stadt Senftenberg sowie alle Anbieter wünschen Ihnen einen erholsamen Urlaub!

Sauna & Wellness			Fitnesstraining & Kurse
Hotel Lido	Mo.-Fr. 17:00-22:00 Uhr	Anmeldung 1 Stunde vorher	Outdoor Personaltraining und Gruppentraining
Steindamm 26	Sa. 14:00-22:00 Uhr	12,00€ p.P. für Nicht-Hotelgäste	ARMONIA exklusiv
Tel. 03573-363000	So. 14:00-20:00 Uhr	Tageskarte	nur auf Anfrage: 0159 030 333 56
Sakura Fitness	täglich ab ca. 10:30 Uhr	Frauensauna & Sauna gemischt	Tageskarten für Fitnessanlage, Kursbereich,
Hörlitzer Str. 32	Mo.-Fr. bis 22:00 Uhr	12,00€ p.P. für 3 Stunden	Sauna, Erlebnisbad erhältlich
Tel. 03573-148282	Sa.-So. bis 16:00 Uhr		**gesamter Kursplan: www.sakura-fitness.de**
Vital Gesundheitsclub	täglich 07:30-22:00 Uhr	Tageskarte Sauna: 9,00 €	Tageskarten für Fitnessanlage, Kursbereich,
R.-Breitscheid-Str. 2a		**Dienstags nur Frauensauna**	Sauna erhältlich
Tel. 03573-663209			**gesamter Kursplan: www.vital-fitness.de**

Massagen	
ARMONIA exklusiv	Fußreflexzonen-, Aromaöl, Thai Yoga-, LavaShell-, Reiki-,
Tel. 0159-03033356	Hawaiianische Tempelmassage, klassik Massagen u. Körperpeelings
www.armonia-exklusiv.de	im Hotel Lido, im Ferienhof Radlerslust und mobil in jedem Feriendomizil
Mo-So 10:00 - 22:00 Uhr	

Wassersport	
Erlebnisbad	3 Hallen- und 2 Außenbecken, große Rutsche, Kleinkinderbereich
Hörlitzer Str. 32	Liegewiese, Beachvolleyballfeld, Tischtennisplatten
Tel. 03573-2092	http://erlebnisbad.senftenberg.de
Wassersportschule	Bootsvermietung, Kurse im Windsurfen und
Niemtsch	mit WINCAT-Katamaran
Tel. 03573-810775	www.natur-wassersport.de
expeditours	Vermietung von Tret- und Ruderbooten, Kanus, Motorbooten, Charter
Hafencamp, Großkoschen	Schnupperkurse im Segeln, im Stand up paddling (SUP)
Tel. 03573-8086766	www.expeditours.de



Lausitzer Seenland
Hier taucht Glück Auf

Senftenberg
investieren studieren flanieren

Anerkannter ERHOLUNGSORT Senftenberg

www.senftenberg.de
www.senftenberger-see.de
www.lausitzerseenland.de