

Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Unter dem Motto „gemeinsam, draußen, kostenfrei“
bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten
Fitness- und Entspannungseinheiten im Freien an.

FITNESS dienstags, 17.30 – 18.30 Uhr

- **Functional Circle** **/** Intensives Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer & Stabilität
- **Running Circuit** **/** Lockeres Laufen & Kraft kombiniert – effektiv, für jedes Level
- **HIIT Power Workout** *** Kurze Intervalle, maximale Leistung & Fettverbrennung

ENTSPANNUNG mittwochs, 9.30 – 10.30 Uhr

- **Yin Yoga** */** Faszien lösen, entspannen & neue Energie tanken
- **Qi Gong** * Sanft im Stehen: Energie tanken, entspannen & Balance finden
- **Mobility & Correctives** * Balance finden zwischen Kraft & Beweglichkeit, Stabilität & Mobilität, Präzision & Lockerheit
- **Gi Gong – 8 Brokate (1-3)** * Blockaden lösen, Energie stärken, Körper & Geist harmonisieren
- **Stretch & Relax** */** Dehnen, durchatmen & entspannen – für mehr Beweglichkeit
- **Body Balance** */** Sanfte Bewegung, bewusstes Atmen & Achtsamkeit – mehr Ruhe und bessere Haltung

MAI		JUNI		JULI		AUGUST		SEPT.	
DI	MI	DI	MI	DI	MI	DI	MI	DI	MI
5	6	2	3		1	4	5	1	2
12	13	9	10	7	8	11	12	8	9
19	20	16	17	14	15	18	19	15	16
26	27	23	24	21	22	25	26	22	23
		30		28	29			29	30

* entspannend, ** mittel anstrengend, *** anstrengend
Bitte eigene Sportmatte mitnehmen.



Treffpunkt: VitalZentrum
Weitere Infos &
wetterbedingte Absagen:
bad-toelz.de/fitimpark

*In Kooperation mit dem
Tölzer Turnverein*

Stadt Bad Tölz | VitalZentrum

Ludwigstraße 18 | 83646 Bad Tölz | Tel. 08041 7867-57 | bad-toelz.de