

# Workout, Mobilisation, Kondition, Kraft



## Eine Stunde Fitness mit Paulien Minnema

Paulien Minnema ist Fitnesstrainer A und selbst Reiterin. Ihr Programm ist für die allgemeine Fitness, soll aber auch gezielt die Defizite der Reiter/Voltigierer verbessern.

<u>Wann?</u>	Zehn Montage, von 26.07.2021 bis 27.09.2021, von 20.15 Uhr bis 21.15 Uhr
<u>Wo?</u>	In der Reithalle des Reitclub Kippenheim
<u>Was benötigt ihr?</u>	Isomatte, Sportkleidung, Trinken, Maske
<u>Für wen?</u>	Aktive und passive Mitglieder des Reitclub Kippenheim, egal ob Reiter, Voltigierer oder Eltern
<u>Kosten?</u>	unter 18-jährige 42€, über 18-jährige 52€, in bar zu zahlen an Ulrike Schätzle
<u>Anmeldung?</u>	Bitte bis 20.07.2021 einmalig bei Ulrike Schätzle (Tel. / SMS 0172 6198171) anmelden

Bitte beachtet die momentan geltenden Corona Maßnahmen!

Wir freuen uns, mit euch zu schwitzen!