



Rollskisport
HALLERTAU

Roll dich fit -Frauen-Power* Juli 2021

**3-Wochen Fitness-Challenge Nordic Cross Skating für FRAUEN!!!
Fettverbrennung durch Ganzkörpertraining in der Skating-Gruppe**

→ 8 Termine ca. 1,5 Stunden pro Lauftreff:

- | | |
|----------|--|
| 02.07.21 | Freitag - 17-18.30 Uhr Crashkurs/Auffrischung mit Armin |
| 03.07.21 | Samstag 17-18.30 Uhr Lauftreff von Mainburg Richtung Ratzenhofen |
| 09.07.21 | Freitag - 17-18.30 Uhr Lauftreff von Mainburg Richtung Au |
| 13.07.21 | Dienstag 17-18.30 Uhr Lauftreff von Puttenhamen Richtung Tegernbach |
| 16.07.21 | Freitag 17-18.30 Uhr Lauftreff von Sandelzhausen Ri.Großgundertshausen |
| 20.07.21 | Dienstag 17-18.30 Uhr Lauftreff von Mainburg Richtung Ratzenhofen |
| 23.07.21 | Freitag 17-18.30 Uhr Lauftreff von Mainburg Richtung Au |
| 24.07.21 | Samstag Abschlusslauf mit gemeinsamen Biergartenbesuch 😊😊😊 |

***Die Gruppe richtet sich nach den Wünschen und der Leistungsfähigkeit aller Anwesenden, das gibt dir Motivation und Anregungen, um deine Fitness und Ausdauer zu verbessern. Traue dich, auch wenn du dich noch nicht so sicher fühlst – wir sind unter uns 😊 .**

Teilnehmerinnen sollten schon sicher mit Rollski bzw. Skikes fahren können

Kosten: 50€ inkl. 1 Freigetränk im Biergarten 😊

**Crash-Kurs inkl. Betreuung während Lauftreffs und Whatsapp-Orga durch und mit Petra
eigenes Material vorhanden 55€ inkl. 1 Freigetränk Biergarten 😊**

Kosten: 85€ inkl. 1 Freigetränk im Biergarten 😊

**Crash-Kurs inkl. Betreuung während Lauftreffs und Whatsapp-Orga durch und mit Petra
inkl. Leih-Material Stöcke und Skikes bzw. Rollski**

**→ Anmeldung und Zahlung bis 30.6.21 unter info@rollskisporthallertau oder
Tel. 01577-4148538 bei Petra (Teilnehmeranzahl begrenzt)**

→ Auf geht's – ran an die Bikinifigur!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Ich freue mich auf geballte Frauen-Power

Eure Petra von Rollskisport Hallertau