



## Fit am See 2023

### Nordic Walking 60+/Anfänger

Ab 03.04.  
jeden Montag  
um 17 Uhr

Günter Makolla

**Gratis**

Parkplatz Weichselbrunn

### Yoga im Einklang mit der Natur

20.07.: 10 Uhr  
20.07.: 19 Uhr  
27.07.: 10 Uhr  
27.07.: 19 Uhr

Gabi Efferz, Yoga-  
Lehrerin (BDY)

**4 Termine  
9 € je Einheit**

Holzherz Hammersee

### Aqua-Fitness

Ab 06.07.  
jeden Donnerstag  
um 16:30 Uhr

Beate Kroneder,  
Schwimm- und Aqua-  
Fitness Trainerin

**10 x 45 Minuten  
70 €**

Badeplatz Hammersee

### Aqua-Jogging

Ab 04.07.  
jeden Dienstag  
um 19:30 Uhr

Beate Kroneder,  
Schwimm- und Aqua-  
Fitness Trainerin

**10 x 45 Minuten  
70 €**

Badeplatz Hammersee

### SUP Yoga (Yin Yoga)

05.07., 12.07.,  
19.07., 26.07.,  
02.08.  
jeden Mittwoch  
um 17 Uhr

Leyla Steinbrugger,  
Yoga-Lehrerin

**Einzel:**  
**22 €** (eigenes SUP)  
**33 €** (Leih-SUP)

**5er Block:**  
**111 €** (eigenes SUP)  
**133 €** (Leih-SUP)

Badeplatz Hammersee

**Anmeldungen unter: [www.bodenwoehr.de/freizeit-tourismus/erlebnishop/#/erlebnisse](http://www.bodenwoehr.de/freizeit-tourismus/erlebnishop/#/erlebnisse)  
Per E-Mail: [tourismus@bodenwoehr.de](mailto:tourismus@bodenwoehr.de) oder im Tourismusbüro in Bodenwöhr**