

RÜCKENFIT – TuS Bad Aibling

Rückenfit ist ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Rückenfit mobilisiert die Gelenke, beugt Haltungs- und Rückenprobleme vor und kräftigt die alltagsrelevanten Muskeln. Das Training stabilisiert die Wirbelsäule, aktiviert die Tiefenmuskeln und gleicht Disbalancen aus. Funktionelle Probleme und Schmerzen des Bewegungsapparates werden gelindert bzw. durch regelmäßiges Training verhindert.

Angebote	Zeit
Rückenfit 1	Mittwochs von 18.30-19.25 Uhr Beginn: 15.01.2020 (Pfarrheim St.Georg)
Rückenfit 2	Freitags von 9.30-10.25 Uhr Beginn: 17.01.2020 (Pfarrheim St.Georg)

jeweils 10 Einheiten

Preise – TuS Bad Aibling

- ZUMBA® KIDS und ZUMBA® TEENS:**
Mitglieder: 20,00 €, Nichtmitglieder: 36,00 €
- ZUMBA® FITNESS und ZUMBA® GOLD:**
Mitglieder: 25,00 €, Nichtmitglieder: 45,00 €
- ZUMBA® STEP:**
Mitglieder: 35,00 €, Nichtmitglieder: 55,00 €
- Aqua ZUMBA®:**
Mitglieder: 60,00 €, Nichtmitglieder: 85,00 €
- STRONG by ZUMBA®:**
Mitglieder: 35,00 €, Nichtmitglieder: 55,00 €
- PILATES:**
Mitglieder: 30,00 €, Nichtmitglieder: 50,00 €
- CORETRAINING:**
Mitglieder: 25,00 €, Nichtmitglieder: 45,00 €
- YOGA 1, 2, 3 und 5:**
Mitglieder: 45,00 €, Nichtmitglieder: 65,00 €
- YOGA 4:**
Mitglieder: 35,00 €, Nichtmitglieder: 55,00 €
- BODYSTYLING:**
Mitglieder: 25,00 €, Nichtmitglieder: 45,00 €
- RÜCKENFIT:**
Mitglieder: 30,00 €, Nichtmitglieder: 50,00 €
- FIT IM ALTER:**
Mitglieder: 25,00 €, Nichtmitglieder: 45,00 €
- FASZIENTRAINING:**
Mitglieder: 25,00 €, Nichtmitglieder: 45,00 €

PREISE

CORETRAINING – TuS Bad Aibling

Männer aufgepasst!

Das Coretraining ist der neueste Trend in Sachen Fitness und Gesundheit. Mit Coretraining wird die tief liegende Rumpfmuskulatur gestärkt und die Koordination der vielen Muskelgruppen untereinander verbessert. Mit speziellen freien Übungen und mithilfe von Kleingeräten werden gezielt Kraft und Koordination trainiert. Spaß und Power kommen in der Gruppenfitnessstunde nicht zu kurz!

Angebot	Zeit
Coretraining	Mittwochs von 20.00-20.55 Uhr Beginn: 15.01.2020 (Realschulturnhalle)

jeweils 10 Einheiten

YOGA – TuS Bad Aibling

Yoga ist der Weg der Vereinigung des Menschen mit sich selbst. Ziel des Yoga ist es, durch körperliche, emotionale und geistige Schulung einen Weg zu äußerem und innerem Frieden zu weisen. Der Körper wird gestärkt, der Geist wird ruhig und entspannt.



Angebote	Zeit
Yoga 1 Fortgeschrittene	Dienstags von 17.30-18.40 Uhr Beginn: 14.01.2020 (Birkenatelier)
Yoga 2 Fortgeschrittene	Dienstags von 18.45-19.55 Uhr Beginn: 14.01.2020 (Birkenatelier)
Yoga 3 Fortgeschrittene	Dienstags von 20.00-21.10 Uhr Beginn: 14.01.2020 (Birkenatelier)
Yoga 4 Anfänger	Mittwochs von 18.30-19.25 Uhr Beginn: 15.01.2020 (Pfarrheim St.Georg)
Yoga 5 Fortgeschrittene	Mittwochs von 19.30-20.40 Uhr Beginn: 15.01.2020 (Pfarrheim St.Georg)

jeweils 10 Einheiten

FIT INS ALTER



Fit ins Alter ist ein Trainingsprogramm speziell für Menschen die sich in der 2. Lebenshälfte befinden. Durch gezielte Übungen wird die Beweglichkeit der Gelenke erhalten, Muskelabbau verhindert und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Das Gleichgewicht wird durch geeignete Koordinationsübungen verbessert sowie Sehnen und Bänder geschmeidig gehalten. Die körperliche Mobilität wird verbessert und das eigenständige Ausüben alltagsrelevanter Bewegungen bewahrt. Dadurch wird ein Plus an Lebensqualität und Vitalität erreicht!

Angebot	Zeit
Fit ins Alter	Montags von 18.00-18.55 Uhr Beginn: 13.01.2020 (Gmoahof)

jeweils 10 Einheiten

STRONG by ZUMBA®

Strong by ZUMBA® kombiniert hochintensives Intervalltraining mit perfekt abgestimmter Musik in ein Gruppenfitnessprogramm. Jeder Muskel wird trainiert. Mithilfe des Eigengewichts wird die Ausdauer, der Tonus und die Definition der Muskeln verbessert. Der Nachbrennwert wird gesteigert. Die hochintensiven Intervalle bringen den trainierenden Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen. Durch das Verschmelzen von Musik und Übungen wird die Intensität bei einer anspruchsvollen Progression vorangetrieben. Die bisherigen Grenzen werden überschritten und das Fitnessziel wird schneller erreicht! Ein völlig neues Gruppenfitnessprogramm bei dem sich positive Ergebnisse schneller bemerkbar machen.

Angebote	Zeit
Strong by Zumba® 1	Dienstags von 20.00-20.55 Uhr Beginn: 14.01.2020 (Gmoahof)
Strong by Zumba® 2	Donnerstags von 19.30-20.25 Uhr Beginn: 16.01.2020 (Turnhalle d. Wirtschaftsschule)

jeweils 10 Einheiten

ZUMBA® and more
beim TuS Bad Aibling



STRONG
by ZUMBA™

FRÜHJAHRSPROGRAMM

2020

www.bewegungundtanz.com



BEWEGUNG & TANZ

Abteilung des TUS Bad Aibling

ZUMBA® and more beim TuS Bad Aibling

Liebe Sportbegeisterte,

die Abteilung „Bewegung und Tanz“ vom TuS Bad Aibling bietet ab Januar 2020 folgendes Sportangebot an:

ZUMBA® Fitness ist ein Tanz-Fitnessprogramm. ZUMBA® bedeutet, sich dynamisch zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben! ZUMBA® Fitness ist als „verstecktes Training“ ein effizientes Workout für den ganzen Körper. Es verbessert die Ausdauer, fördert die Fettverbrennung, stärkt den Muskelaufbau und die Körperspannung für eine straffe Figur. Der hohe Spaßfaktor beim ZUMBA® lässt die Anstrengung dabei schnell vergessen.

ZUMBA® Step erweitert die beliebte Fitness Party um einen herausfordernden Mix aus Zumba®, Step Aerobic und Fitness und ist für jeden geeignet. Mit Zumba® Step können wir das beliebte Zumba® Training noch intensivieren. Die Bein- und Gesäßmuskulatur wird gestärkt und gestrafft. Fast wie nebenbei trainierst du dein Herz-Kreislaufsystem. Die gewohnt schweißtreibende Fitness-Party kommt dabei nicht zu kurz. Die Mischung aus Zumba®-Choreo und Step-Aerobik erzielt unglaubliche Ergebnisse.



Aqua ZUMBA® ist ein „Poolparty“-Training für alle Altersgruppen. Aqua Zumba® ist ein gelenkschonendes, effektives und forderndes Wasserworkout, das die Philosophie von Zumba® mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik vereint.

ZUMBA® Kids ist für Kinder von 7-12 Jahren. ZUMBA® Kids sind energiegeladene Fitnesspartys mit speziellen, kinderfreundlichen Choreografien und Bewegungen.

ZUMBA® Gold ist die leichteste Form von ZUMBA® Fitness. ZUMBA® Gold ist speziell für aktive ältere Teilnehmer entwickelt worden und für solche, die Ihre Koordination und Kondition gezielt aufbauen möchten. Speziell geeignet für Anfänger, Schwangere, und ältere Teilnehmer.

Angebote	Zeit
ZUMBA® Step 1	Montags von 8.30-9.25 Uhr Beginn: 13.01.2020 (Gmoahof)
ZUMBA® Fitness 1	Montags von 9.30-10.25 Uhr Beginn: 13.01.2020 (Gmoahof)
ZUMBA® Kids 7-12 Jahre	Montags von 16.00-16.55 Uhr Beginn: 13.01.2020 (Gmoahof)
ZUMBA® Teens ab 13 Jahren	Montags von 17.00-17.55 Uhr Beginn: 13.01.2020 (Gmoahof)
ZUMBA® Gold 1	Dienstag von 9.30-10.25 Uhr Beginn: 14.01.2020 (Gmoahof)
ZUMBA® Gold 2	Dienstag von 17.30-18.25 Uhr Beginn: 14.01.2020 (Realschulturnhalle)
ZUMBA® Fitness 2	Dienstag von 18.00-18.55 Uhr Beginn: 14.01.2020 (Gmoahof)
ZUMBA® Fitness 3	Dienstag von 19.00-19.55 Uhr Beginn: 14.01.2020 (Gmoahof)
ZUMBA® Fitness 4	Mittwoch von 8.30-9.25 Uhr Beginn: 15.01.2020 (Gmoahof)
ZUMBA® Fitness 5	Donnerstag von 18.00-18.55 Uhr Beginn: 16.01.2020 (Gmoahof)
ZUMBA® Aqua	Freitags von 9.00-9.45 Uhr Beginn: 17.01.2020 (Schmelmer Hof)
ZUMBA® Fitness 6	Freitags von 18.00-18.55 Uhr Beginn: 17.01.2020 (Alte Jahnturnhalle)

jeweils 10 Einheiten

www.bewegungundtanz.com

PILATES – TuS Bad Aibling

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Pilates findet auf der Matte und mit speziell entwickelten Geräten statt.

Angebote	Zeit
Pilates 1 Fortgeschrittene	Dienstags von 18.00-18.55 Uhr Beginn: 14.01.2020 (Tanzraum im DBBC)
Pilates 2 Fortgeschrittene	Dienstags von 19.15-20.10 Uhr Beginn: 14.01.2020 (Tanzraum im DBBC)
Pilates 3 Einsteiger	Mittwochs von 17.45-18.40 Uhr Beginn: 15.01.2020 (Tanzraum im DBBC)
Pilates 4 Fortgeschrittene	Mittwochs von 19.00-19.55 Uhr Beginn: 15.01.2020 (Tanzraum im DBBC)
Pilates 5 Fortgeschrittene	Donnerstags von 10.15-11.10 Uhr Beginn: 16.01.2020 (Pfarrheim St.Georg)
Pilates 6 Einsteiger	Donnerstags von 18.15-19.10 Uhr Beginn: 16.01.2020 (Pfarrheim St.Georg)

FASZIENTRAINING – TuS

Beim **Faszientraining** wird das gesamte Muskel- und Faszien-system, also das Bindegewebe um Muskulatur und Organe, durch Kräftigungs- & Dehnungsübungen trainiert.

Angebot	Zeit
Faszientraining	Montags von 19.00-19.55 Uhr Beginn: 13.01.2020 (Realschulturnhalle)

BODYSTYLING – TuS Bad Aibling

Bodystyling ist ein Krafftausdauertraining um die Muskulatur zu stärken, zu straffen und zu formen. Alle Hauptmuskelgruppen werden trainiert. Es ist eine funktionelle und gesundheitsorientierte Gymnastik für alle Körperpartien.

Angebote	Zeit
Bodystyling 1	Montags von 18.00-18.55 Uhr Beginn: 13.01.2020 (Realschulturnhalle)
Bodystyling 2	Donnerstags von 9.00-9.55 Uhr Beginn: 16.01.2020 (Pfarrheim St.Georg)

jeweils 10 Einheiten

ANMELDUNG

Name: _____

Vorname: _____

Straße / Nr.: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

ZUMBA® YOGA PILATES RÜCKEN-FIT

BODYSTYLING CORETRAINING FIT INS ALTER

STRONG by ZUMBA® FASZIENTRAINING

Zeit: _____

Datum /
Unterschrift: _____

Anmeldungen und weitere Infos bei Doris Busch unter **Telefon 08061.3460227** oder **office@bewegungundtanz.com**

www.bewegungundtanz.com