

Abteilung des TUS Bad Aibling

Anmeldungen und weitere Infos bei Doris Busch unter:

Telefon 08061.3460227 oder office@bewegungundtanz.com www.bewegungundtanz.com

# Fitness and more beim TUS Bad Aibling

### ZUMBA® and more

Angebote	Zeit
Zumba® Step	Montags von 08.25 - 09.20 Uhr Beginn: 09.01.2023 (Gmoahof)
Zumba® Fitness 1	Montags von 09.30 - 10.25 Uhr Beginn: 09.01.2023 (Gmoahof)
Zumba® Gold	Dienstags von 09.30 - 10.25 Uhr Beginn: 10.01.2023 (Gmoahof)
Zumba® Fitness 2	Dienstags von 18.15 - 19.10 Uhr Beginn: 10.01.2023 (Gmoahof)
Zumba® Fitness 3	Mittwochs von 08.30 - 09.25 Uhr Beginn: 11.01.2023 (Gmoahof)
Zumba® Fitness 4	Donnerstags von 18.00 - 18.55 Uhr Beginn: 12.01.2023 (Gmoahof)

#### STRONG NATION™

Angebote	Zeit
STRONG NATION™ 1	Dienstags von 19.20 - 20.15 Uhr Beginn: 10.01.2023 (Gmoahof)
STRONG NATION™ 2	Donnerstags von 16.55 - 17.50 Uhr Beginn: 12.01.2023 (Gmoahof)

#### **BODYSTYLING**

Angebo	te	Zeit
Bodystylin	g	Montags von 18.00 - 18.55 Uhr Beginn: 09.01.2023 (Realschule)

#### **FASZIENTRAINING**

Angebote	Zeit
Faszientraining	Montags von 19.05 - 20.00 Uhr Beginn: 09.01.2023 (Realschule)

#### Preise für 10 Trainingseinheiten

**ZUMBA® FITNESS & GOLD:** Mitglieder: 30,- €, Nichtmitglieder: 50,- € **ZUMBA® STEP:** Mitglieder: 40,- €, Nichtmitglieder: 60,- € **STRONG NATIONI™:** Mitglieder: 40,- €, Nichtmitglieder: 60,- € **BODYSTVING:** Mitglieder: 30,- €, Nichtmitglieder: 50,- € **FASZIENTRAINING:** Mitglieder: 30,- €, Nichtmitglieder: 50,- €

#### CORETRAINING

Angebote	Zeit
Coretraining	Mittwochs von 20.00 - 20.55 Uhr Beginn: 11.01.2023 (Realschule)

### **PILATES**

Angebote	Zeit
Pilates 1	Dienstags von 18.00 - 18.55 Uhr
Fortgeschrittene	Beginn: 10.01.2023 (n. Jahnturnhalle)
Pilates 2	Mittwochs von 17.30 - 18.25 Uhr
Anfänger	Beginn: 11.01.2023 (Maximilansplatz)
Pilates 3	Donnerstags von 10.00 - 10.55 Uhr
Fortgeschrittene	Beginn: 12.01.2023 (Raum B&O)
Pilates 4	Donnerstags von 17.45 - 18.40 Uhr
Anf. & Fortgeschrittene	Beginn: 12.01.2023 (Adventgemeinde)

## RÜCKENFIT

Angebote	Zeit
Rückenfit 1	Mittwochs von 18.00 - 18.55 Uhr Beginn: 11.01.2023 (Realschule)
Rückenfit 2	Mittwochs von 19.05 - 20.00 Uhr Beginn: 11.01.2023 (Realschule)
Rückenfit 3	Freitags von 09.30 - 10.25 Uhr Beginn: 13.01.2023 (Gmoahof)

#### **YOGA**

Angebote	Zeit
Yoga: Anfänger &	Mittwochs von 18.45 - 19.40 Uhr
Fortgeschrittene	Beginn: 11.01.2023 (Maximilansplatz)

#### **FIT INS ALTER**

Angebote	Zeit
Fit ins Alter	Dienstags von 18.00 - 18.55 Uhr Beginn: 10.01.2023 (Realschule)

CORETRAINING: Mitglieder: 30, - €, Nichtmitglieder: 50, - € PILATES: Mitglieder: 35, - €, Nichtmitglieder: 55, - € RÜCKENFIT: Mitglieder: 35, - €, Nichtmitglieder: 55, - € YOGA 1: Mitglieder: 40, - €, Nichtmitglieder: 60, - € FIT INS ALTER: Mitglieder: 30, - €, Nichtmitglieder: 50, - €