

# Frühjahrsprogramm 2022

www.bewegungundtanz.com - Abteilung des TuS Bad Aibling



Sparte des TUS Bad Aibling

## ZUMBA® and more

Angebot	Zeit
Zumba® Step	Montags von 08.25 - 09.20 Uhr Beginn: 17.01.2022 (Gmoahof)
Zumba® Fitness 1	Montags von 09.30 - 10.25 Uhr Beginn: 17.01.2022 (Gmoahof)
Zumba® Fitness 2	Dienstags von 18.00 - 18.55 Uhr Beginn: 18.01.2022 (Gmoahof)
Zumba® Fitness 4	Mittwochs von 08.30 - 09.25 Uhr Beginn: 19.01.2022 (Gmoahof)
Zumba® Fitness 5	Donnerstags von 18.00 - 18.55 Uhr Beginn: 20.01.2022 (Gmoahof)

## STRONG NATION™

Angebot	Zeit
STRONG NATION™ 1	Dienstags von 19.05 - 20.00 Uhr Beginn: 18.01.2022 (Gmoahof)
STRONG NATION™ 2	Donnerstags von 16.50 - 17.45 Uhr Beginn: 20.01.2022 (Gmoahof)

## BODYSTYLING

Angebot	Zeit
Bodystyling	Montags von 18.00 - 18.55 Uhr Beginn: 17.01.2022 (Realschulturnhalle)

## FASZIENTRAINING

Angebot	Zeit
Faszientraining	Montags von 19.05 - 20.00 Uhr Beginn: 17.01.2022 (Realschulturnhalle)

## CORETRAINING

Angebot	Zeit
Coretraining	Mittwochs von 20.00 - 20.55 Uhr Beginn: 19.01.2022 (Realschulturnhalle)

## PILATES

Angebot	Zeit
Pilates 1 Fortgeschrittene	Dienstags von 18.00 - 18.55 Uhr Beginn: 18.01.2022 (Pfarrheim St. Georg)
Pilates 2 Anfänger	Mittwochs von 17.30 - 18.25 Uhr Beginn: 19.01.2022 (Raum Maximiliansplatz)
Pilates 3 Fortgeschrittene	Donnerstags von 10.15 - 11.10 Uhr Beginn: 20.01.2022 (Pfarrheim St. Georg)
Pilates 4 Anfänger & Fortgeschrittene	Donnerstags von 18.25 - 19.20 Uhr Beginn: 20.01.2022 (Pfarrheim St. Georg)

## RÜCKENFIT

Angebot	Zeit
Rückenfit 1	Mittwochs von 18.15 - 19.10 Uhr Beginn: 19.01.2022 (Raum B&O)
Rückenfit 2	Mittwochs von 19.45 - 20.40 Uhr Beginn: 19.01.2022 (Online-Kurs)
Rückenfit 3	Freitags von 09.30 - 10.25 Uhr Beginn: 21.01.2022 (Pfarrheim St. Georg)

## YOGA

Angebot	Zeit
Yoga 1 Anfänger & Fortgeschrittene	Dienstags von 19.10 - 20.20 Uhr Beginn: 18.01.2022 (Pfarrheim St. Georg)
Yoga 2 Anfänger & Fortgeschrittene	Mittwochs von 18.45 - 19.40 Uhr Beginn: 26.01.2022 (Raum Maximiliansplatz)

## FIT INS ALTER:

Angebot	Zeit
Fit ins Alter	Dienstags von 17.50 - 18.45 Uhr Beginn: 18.01.2022 (Realschulturnhalle)

## PREISE

### ZUMBA® FITNESS:

Mitglieder: 25,00 €, Nichtmitglieder: 45,00 €

### ZUMBA® STEP:

Mitglieder: 35,00 €, Nichtmitglieder: 55,00 €

### STRONG NATION™:

Mitglieder: 35,00 €, Nichtmitglieder: 55,00 €

### BODYSTYLING:

Mitglieder: 25,00 €, Nichtmitglieder: 45,00 €

### FASZIENTRAINING:

Mitglieder: 25,00 €, Nichtmitglieder: 45,00 €

### CORETRAINING:

Mitglieder: 25,00 €, Nichtmitglieder: 45,00 €

### PILATES:

Mitglieder: 30,00 €, Nichtmitglieder: 50,00 €

### RÜCKENFIT:

Mitglieder: 30,00 €, Nichtmitglieder: 50,00 €

### YOGA 1:

Mitglieder: 45,00 €, Nichtmitglieder: 65,00 €

### YOGA 2:

Mitglieder: 35,00 €, Nichtmitglieder: 55,00 €

### FIT INS ALTER:

Mitglieder: 25,00 €, Nichtmitglieder: 45,00 €

ANMELDUNGEN und weitere Infos bei Doris Busch unter Tel: 08061-3460227 oder [office@bewegungundtanz.com](mailto:office@bewegungundtanz.com)