

# Herbstprogramm 2023

www.bewegungundtanz.com - Abteilung des TuS Bad Aibling

## ZUMBA® and more

Angebot	Zeit
Zumba® Step	Montags von 08.25 - 09.20 Uhr Beginn: 18.09.2023 (Gmoahof)
Zumba® Fitness 1	Montags von 09.30 - 10.25 Uhr Beginn: 18.09.2023 (Gmoahof)
Zumba® Gold	Dienstags von 09.30 - 10.25 Uhr Beginn: 12.09.2023 (Gmoahof)
Zumba® Fitness 2	Dienstags von 18.15 - 19.10 Uhr Beginn: 19.09.2023 (Gmoahof)
Zumba® Fitness 3	Mittwochs von 08.30 - 09.25 Uhr Beginn: 20.09.2023 (Gmoahof)
Zumba® Fitness 4	Donnerstags von 18.00 - 18.55 Uhr Beginn: 21.09.2023 (Gmoahof)

## STRONG NATION™

Angebot	Zeit
STRONG NATION™ 1	Dienstags von 19.20 - 20.15 Uhr Beginn: 19.09.2023 (Gmoahof)
STRONG NATION™ 2	Donnerstags von 16.55 - 17.50 Uhr Beginn: 21.09.2023 (Gmoahof)

## BODYSTYLING

Angebot	Zeit
Bodystyling	Montags von 19.05 - 20.00 Uhr Beginn: 18.09.2023 (Realschulturnhalle)

## FASZIENTRAINING

Angebot	Zeit
Faszientraining	Montags von 18.00 - 18.55 Uhr Beginn: 18.09.2023 (Realschulturnhalle)

## CORETRAINING

Angebot	Zeit
Coretraining	Mittwochs von 20.00 - 20.55 Uhr Beginn: 20.09.2023 (Realschulturnhalle)

## PILATES

Angebot	Zeit
Pilates 1 Fortgeschrittene	Dienstags von 18.00 - 18.55 Uhr Beginn: 19.09.2023 (neue Jahnturnhalle)
Pilates 2 Anfänger	Mittwochs von 17.30 - 18.25 Uhr Beginn: 20.09.2023 (Raum Maximiliansplatz)
Pilates 3 Anfänger & Fortgeschrittene	Donnerstags von 19.00 - 19.55 Uhr Beginn: 21.09.2023 (Wirtschaftsschulturnhalle)

## RÜCKENFIT

Angebot	Zeit
Rückenfit 1	Mittwochs von 18.00 - 18.55 Uhr Beginn: 20.09.2023 (Realschulturnhalle)
Rückenfit 2	Mittwochs von 19.05 - 20.00 Uhr Beginn: 20.09.2023 (Realschulturnhalle)
Rückenfit 3	Freitags von 09.30 - 10.25 Uhr Beginn: 22.09.2023 (Gmoahof)

## YOGA

Angebot	Zeit
Yoga Anfänger & Fortgeschrittene	Mittwochs von 18.45 - 19.40 Uhr Beginn: 27.09.2023 (Raum Maximiliansplatz)

## FIT INS ALTER:

Angebot	Zeit
Fit ins Alter	Dienstags von 18.00 - 18.55 Uhr Beginn: 19.09.2023 (Realschulturnhalle)

## PREISE

### ZUMBA® FITNESS und ZUMBA® GOLD:

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

### ZUMBA® STEP:

Mitglieder: 40,00 €, Nichtmitglieder: 60,00 €

### STRONG NATION™:

Mitglieder: 40,00 €, Nichtmitglieder: 60,00 €

### BODYSTYLING:

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

### FASZIENTRAINING:

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

### CORETRAINING:

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

### PILATES:

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

### RÜCKENFIT:

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

### YOGA:

Mitglieder: 40,00 €, Nichtmitglieder: 60,00 €

### FIT INS ALTER:

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