

Für alle sportbegeisterten NICHT-Mitglieder !!!

## 8 Stunden für nur 29,- €

Kurs - Mai 1A - gültig vom 15.05. bis 31.07.2022

**Bodyfit:** jeden Mittwoch 18:30 – 19:30 Uhr, Turnhalle Mittelschule Maisach

**Trainerin:** Susi Reidl, Triathletin mit Trainerschein C, B, Cycling Instructor  
Trainiere Dich fit – mit dem Eigengewicht deines Körpers und diverser Kleingeräte, mal Cardio, mal Kraft oder Ausdauer im Fokus. Für alle Fitnesslevel geeignet.

**Yoga:** jeden Mittwoch 20:10 – 21:15 Uhr, Vereinsheim Maisach

**Trainerin:** Fiona Hieninger, Yogatrainerin (Hatha & Vinyasayoga)  
Wir üben die wichtigsten Yogapositionen und Atemtechniken. Yoga stärkt die Koordinationsfähigkeit, Flexibilität und Kraft. Am Ende eines langen Tages hilft uns Yoga den Stress des Tages loszulassen.

**Yoga:** jeden Donnerstag 10:15 – 11:15 Uhr, Vereinsheim Maisach

**Trainerin:** Fiona Hieninger, Yogatrainerin (Hatha & Vinyasayoga)  
Start in den Tag – Mobilisiere deinen Körper und schenke ihm eine Stunde voller Achtsamkeit. Wir fließen gemeinsam durch einfache, entspannte Übungen, die dich aufwecken und Energie für den ganzen Tag schenken.

**Power- Dance:** jeden Donnerstag 20:00 – 21:00 Uhr, Turnhalle Grundschule Maisach

**Trainerin:** Konstanze Landgraf, Zumba-Instructorin

Hab´ Spaß bei fetziger Musik mit einfachen Schrittkombinationen und kleinen Choreographien deine Fitness in Schwung zu bringen. Trainiere ganz individuell deine Kondition sowie Koordination.

**Body- Styling:** jeden Donnerstag 20:00 – 21:00 Uhr, Vereinsheim Maisach

**Trainerin:** Katharina Kamml mit Trainerschein C

Eine dynamische Stunde für deinen ganzen Körper. Mit Musik und anspruchsvollen Schrittkombinationen förderst du deinen Geist und wärmst die gleichzeitig auf. Du trainierst verschiedene Muskelgruppen abwechslungsreich mit Hanteln, Bänder, Bällen und deinem Eigengewicht.

**Hinweis:** Nutze die 8 Stunden des Kurses - Mai 1A - und besuche 8 x bis Ende Juli 2022 entweder eine bestimmte Stunde oder mehrere Stunden von Sport Spezial.

Die Anmeldung ist gültig, wenn Betrag auf unten genanntes Konto überwiesen wurde.

Anmeldungen und Fragen an: [geschaeftsstelle@tsgmaisach.de](mailto:geschaeftsstelle@tsgmaisach.de) oder 08141/94302