



UNSERE SAMSTAG-SPECIALS IM SEPT. / OKT. / NOV. / DEZ.

Anmeldung (jeweils in der Woche vor Kursdatum) unter www.tus-bommern.de / Fitness / Anmeldung zum Kurs (Wochenplan)

Sa, 02.09.2023

**10:00
U h r**

mit Claudia

Drums-Workout

In diesem Workout verbindest du
Bewegung zu toller Musik mit
pulsierenden Trommelrhythmen auf dem
Ball.

- Durch den Trommelspaß entsteht ein ganzheitliches Training, in welchem du körperlich und kognitiv gefordert wirst.
- Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sa, 07.10.2023

**10:00
U h r**

mit Annette

Step-Choreo

Mit deinen dynamischen Schrittmustern
liegt der Schwerpunkt hier auf
Choreografie.

- Bei Schrittfolgen auf, neben und um den Step trainierst du nicht nur deine körperliche Fitness, sondern du aktivierst auch deine Fettverbrennung.
- Grundkenntnisse der Step-Aerobic sollten vorhanden sein.

Sa, 04.11.2023

**10:00
U h r**

mit Jochen

Latin-Dance-Workout

Dies ist dein Tanz-Workout der
besonderen Art zu toller Musik mit
Sommerfeeling.

- Du musst dir keine langen Choreografien merken oder tänzerischen Vorkenntnisse haben, um bei dem Tanz-Spaß ins Schwitzen zu kommen.
- Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sa, 02.12.2023

**10:00
U h r**

mit Katja

BOP-Workout

Beim Bauch-Beine-Po-Workout werden
speziell die Bereiche trainiert, die dir
wichtig sind.

- Durch funktionelle Übungen bringst du Bauch, Beine und Gesäßmuskulatur in Form.
- Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene