



## Functional Fitness

Mit Musikunterstützung wird in der Gruppe an verschiedenen Stationen Gleichgewicht, Koordination, Stabilität und Kraft verbessert. Fun und Fitness zugleich!

Mindestteilnehmerzahl	<b>8</b>	Mindestalter/Jahre	<b>8</b>	Dauer h:min	<b>1x1:30</b>
-----------------------	----------	--------------------	----------	-------------	---------------

FREI	PREISE P/PERSON - IN EURO	
Lehrer 1:8	SCHULE: 1. - 8. Stufe	15,40
	SCHULE: 9. - 13. Stufe	15,40
Betreuer*) 1:8	GRUPPE: 8 - 14 Jahre	15,40
	GRUPPE: 15 - 21 Jahre	15,40
	GRUPPE: 22 - 99 Jahre	17,40
Voraussetzung	Keine	Transferpreis 0,00



## Karate / Selbstverteidigung KURS

Mit einfachen Griffen kann man sich und andere schützen und verteidigen. Neben der Selbstverteidigung wird auch die Stilrichtung Shotokan in Karate trainiert - auch der Spaß kommt nicht zu kurz!

Mindestteilnehmerzahl	<b>6</b>	Mindestalter/Jahre	<b>6</b>	Dauer h:min	<b>3x2</b>
-----------------------	----------	--------------------	----------	-------------	------------

FREI	PREISE P/PERSON - IN EURO	
Lehrer 1:8	SCHULE: 1. - 8. Stufe	59,00
	SCHULE: 9. - 13. Stufe	59,00
Betreuer*) 1:8	GRUPPE: 8 - 14 Jahre	61,00
	GRUPPE: 15 - 21 Jahre	61,00
	GRUPPE: 22 - 99 Jahre	61,00
Voraussetzung	Keine Kreislaufbeschwerden	Transferpreis 0,00



## Karate / Selbstverteidigung Schnuppern

Mit einfachen Griffen kann man sich und andere schützen und verteidigen. Neben der Selbstverteidigung wird auch die Stilrichtung Shotokan in Karate trainiert - auch der Spaß kommt nicht zu kurz!

Mindestteilnehmerzahl	<b>6</b>	Mindestalter/Jahre	<b>6</b>	Dauer h:min	<b>1x2</b>
-----------------------	----------	--------------------	----------	-------------	------------

FREI	PREISE P/PERSON - IN EURO	
Lehrer 1:8	SCHULE: 1. - 8. Stufe	13,50
	SCHULE: 9. - 13. Stufe	13,50
Betreuer*) 1:8	GRUPPE: 8 - 14 Jahre	13,50
	GRUPPE: 15 - 21 Jahre	13,50
	GRUPPE: 22 - 99 Jahre	13,50
Voraussetzung	Keine Kreislaufbeschwerden	Transferpreis 0,00



## Video Clip Dance KURS VIDEO

Tanzen wie die Stars in ihren Musikvideos zur aktuellen Musik aus den Charts - das ist Video-Clip-Dance. Der Kurs setzt sich zusammen aus verschiedenen Tanzstilen wie Hip Hop, Jazz Funk, Funky Dance und zwischendurch gibt es auch Grundelemente aus dem Breakdance. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene. Einzige Voraussetzung ist Spaß am Tanzen!

Mindestteilnehmerzahl	<b>10</b>	Mindestalter/Jahre	<b>8</b>	Dauer h:min	<b>3x2</b>
-----------------------	-----------	--------------------	----------	-------------	------------

FREI	PREISE P/PERSON - IN EURO	
Lehrer 1:8	SCHULE: 1. - 8. Stufe	58,00
	SCHULE: 9. - 13. Stufe	58,00
Betreuer -	GRUPPE: 8 - 14 Jahre	58,00
	GRUPPE: 15 - 21 Jahre	58,00
	GRUPPE: 22 - 99 Jahre	58,00
Voraussetzung	Keine	Transferpreis 0,00



## Video Clip Dance Schnuppern

Tanzen wie die Stars in ihren Musikvideos zur aktuellen Musik aus den Charts. Video Clip Dance Schnuppern setzt sich zusammen aus verschiedenen Tanzstilen wie Hip Hop, Jazz Funk, Funky Dance und zwischendurch gibt es auch Grundelemente aus dem Breakdance. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Einzige Voraussetzung ist Spaß am Tanzen!

Mindestteilnehmerzahl	<b>10</b>	Mindestalter/Jahre	<b>8</b>	Dauer h:min	<b>1x2</b>
-----------------------	-----------	--------------------	----------	-------------	------------

FREI	PREISE P/PERSON - IN EURO	
Lehrer 1:8	SCHULE: 1. - 8. Stufe	17,00
	SCHULE: 9. - 13. Stufe	17,00
Betreuer -	GRUPPE: 8 - 14 Jahre	17,00
	GRUPPE: 15 - 21 Jahre	17,00
	GRUPPE: 22 - 99 Jahre	17,00
Voraussetzung	Keine	Transferpreis 0,00



## Yoga Kurs KURS

Die grundlegenden Asanas rund um den Sonnengruß werden in Verbindung mit Achtsamkeitsübungen kennengelernt, um somit ein besseres Körperbewusstsein zu erlangen. Körperliche Fitness ist nicht erforderlich. Die Sinneswahrnehmung wird auf allen Ebenen gefördert. Yoga entwickelt eine innere Stabilität und schafft positive Ansichten sowie Klarheit, um den Überblick im Gedanken- und Gefühlsjungle des Alltags nicht zu verlieren.

Mindestteilnehmerzahl	<b>8</b>	Mindestalter/Jahre	<b>6</b>	Dauer h:min	<b>3x1:30</b>
-----------------------	----------	--------------------	----------	-------------	---------------

FREI	PREISE P/PERSON - IN EURO	
Lehrer 1:8	SCHULE: 1. - 8. Stufe	65,00
	SCHULE: 9. - 13. Stufe	65,00
Betreuer*) 1:8	GRUPPE: 6 - 15 Jahre	65,00
	GRUPPE: 15 - 21 Jahre	65,00
	GRUPPE: 22 - 99 Jahre	65,00
Voraussetzung	Keine	Transferpreis 0,00



## Yoga Tryout

Die grundlegenden Asanas rund um den Sonnengruß werden in Verbindung mit Achtsamkeitsübungen kennengelernt, um somit ein besseres Körperbewusstsein zu erlangen. Körperliche Fitness ist nicht erforderlich. Die Sinneswahrnehmung wird auf allen Ebenen gefördert. Mit Yoga zu mehr Selbstliebe, Geduld & Gelassenheit, Ruhe & Klarheit sowie Mut & Entschlossenheit, um dem eigenen Herzen zu folgen!

Mindestteilnehmerzahl	<b>8</b>	Mindestalter/Jahre	<b>6</b>	Dauer h:min	<b>1x1:30</b>
-----------------------	----------	--------------------	----------	-------------	---------------

FREI	PREISE P/PERSON - IN EURO	
Lehrer 1:8	SCHULE: 1. - 8. Stufe	13,00
	SCHULE: 9. - 13. Stufe	13,00
Betreuer*) 1:8	GRUPPE: 6 - 14 Jahre	13,00
	GRUPPE: 15 - 21 Jahre	13,00
	GRUPPE: 22 - 99 Jahre	13,00
Voraussetzung	Keine	Transferpreis 0,00



## Zumba Academy KURS

Hier lernst du spielerisch die Grundtechniken und Schritte für Zumba! In der Halle mit rhythmischen Sounds gliedern sich die Einheiten in Warming Up, Zumba und Cool Down. Körperliche Fitness ist nicht erforderlich!

Mindestteilnehmerzahl	<b>8</b>	Mindestalter/Jahre	<b>6</b>	Dauer h:min	<b>3x1:30</b>
-----------------------	----------	--------------------	----------	-------------	---------------

FREI	PREISE P/PERSON - IN EURO	
Lehrer 1:8	SCHULE: 1. - 8. Stufe	65,00
	SCHULE: 9. - 13. Stufe	65,00
Betreuer*) 1:8	GRUPPE: 6 - 15 Jahre	65,00
	GRUPPE: 15 - 21 Jahre	65,00
	GRUPPE: 22 - 99 Jahre	65,00
Voraussetzung	Keine	Transferpreis 0,00



## Zumba Tryout

Jeder Muskel wird trainiert. Mithilfe des Eigengewichts wird die Ausdauer, der Tonus und die Definition der Muskeln verbessert. Die hochintensiven Intervalle bringen den trainierenden Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen. Durch das Verschmelzen von Musik und Übungen wird die Intensität bei einer anspruchsvollen Progression vorangetrieben.

Mindestteilnehmerzahl	<b>8</b>	Mindestalter/Jahre	<b>6</b>	Dauer h:min	<b>1x1:30</b>
-----------------------	----------	--------------------	----------	-------------	---------------

FREI	PREISE P/PERSON - IN EURO	
Lehrer 1:8	SCHULE: 1. - 8. Stufe	13,00
	SCHULE: 9. - 13. Stufe	13,00
Betreuer *) 1:8	GRUPPE: 6 - 14 Jahre	13,00
	GRUPPE: 15 - 21 Jahre	13,00
	GRUPPE: 22 - 99 Jahre	13,00
Voraussetzung	Keine	Transferpreis
		<b>0,00</b>