



# Sommer - Kurse 2017



## Gesundheit – Power – Energie

**Zumba:** ein Tanz–Fitness Workout mit lateinamerikanischer und internationaler Musik

Mittwoch: 16.45 – 17.45 Uhr, Beginn: 21.06.2017

Kosten: 40 € (5 Einheiten)

Raum: Gymnastikraum der Bergader Sportarena

Donnerstag: 10.00 – 11.00 Uhr, Beginn: 06.07.2017

Kosten: 9 € / Stunde

Treffpunkt: 09.45 Uhr im Sportpark Strandcamping Waging\*

**Cross – Training:** functional & athletic Training: Power – Pur

Montag: 19.00 – 20.00 Uhr, Beginn: 26.06.2017

Kosten: 12 € / Stunde

85 € (10 Einheiten)

Raum: Bergader Sportarena. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

**Body & Stretch:** ein Mix aus Yoga, Rückenschule und Faszientraining

Dienstag: 19.00 – 20.15 Uhr, Beginn: 20.06.2017

Kosten: 95 € (10 Einheiten)

Raum: Gymnastikraum der Bergader Sportarena

**Yoga am See:** dynamisches Yoga-Workout: Stabilität, Wohlgefühl, Balance und innere Ruhe

Donnerstag: 08.30 – 09.30 Uhr, Beginn: 08.06.2017

Kosten: 12 € / Stunde

50 € (5 Einheiten)

Treffpunkt: 08.15 Uhr bei der Strandaufsicht im Badepark Strandcamping Waging\*

**Walk & Stretch:** schwungvolles Gehen zum Mühlberg. Am Mühlberg findet ein Mix aus Yoga, Rückenschule und Entspannung statt.

Dienstag: 17.00 Uhr, Beginn: 06.06.2017

Kosten: 12 € / Stunde

50 € (5 Einheiten)

85 € (10 Einheiten)

Treffpunkt: Touristinfo Waging\*

\* Die Trainingsstunden finden nur bei schönem Wetter statt. Eine Anmeldung ist bis 19.00 Uhr des Vorabends notwendig. Ab 20.00 Uhr kann unter [www.bewegung-psyche.de](http://www.bewegung-psyche.de) (ACHTUNG erst ab Juni) eingesehen werden, ob der Kurs stattfindet (auch telefonische Auskunft möglich).

**Anmeldung:** 0151/57721606

Eine Voranmeldung ist erforderlich. Die Plätze sind limitiert.

### Allgemeines:

Für die Teilnahme an den Gesundheitskursen ist eine Mitgliedschaft beim TSV Waging nicht zwingend erforderlich. Jedoch muss von allen Teilnehmern ein Haftungsausschluss gegenüber dem Verein und der Kursleitung unterschrieben werden.

