



## KURSE

### SALSA und STEP

Renata Kuthan      Messehalle 5      20.09.21      MO      18.30 – 19.30

*Lateinamerikanische Tänze (Grundschritte) aus Rumba, Samba, Mambo, ChaCha, Salsa, Jive sowie Aerobic. Sie erlernen den perfekten Hüftschwung. Geeignet für Anfänger sowie Fortgeschrittene. In Step liegt der Schwerpunkt auf der Durchführung einer didaktisch symmetrischen und rechts-links gleichbelastenden Stunde, bei der jede\*r im mittleren Pulsbereich die persönliche Ausdauer optimal trainieren kann. Die Methodik des Step Tap free ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.*

### DEEP-WORK mit PILATES

Renata Kuthan      Messehalle 5      20.09.21      MO      19.45 – 20.45



*deepWORK™ - ein athletisches Programm, das den Körper ganzheitlich trainiert und in den USA die Fitnesswelt erobert hat. Es ist wie die chinesische Medizin auf fünf Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang, die Bewegungsabläufe sind so aufgebaut, dass auf Phasen der Anspannung wieder Entspannung folgt. Mit Sicherheit kommen auch männliche Teilnehmer auf ihre Rechnung. Das Programm ist ideal für alle, die in kurzer Zeit ein knackiges, athletisch-funktionelles Training absolvieren wollen. deepWORK™ - Are you ready?*

### BAUCH -BEINE-PO

Heidi Feldkircher      Messehalle 5      21.09.21      DI      08.45 – 09.45

*Dieses Programm ist der Klassiker unter „Bauch, Beine, Po“: Der gesamte Bewegungsapparat wird gestärkt.*

### M.A.X. & Bauch Intensiv

Sarah Meusburger      Messehalle 5      21.09.21      DI      17.30 – 18.30

*M.A.X. ist ein intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskel-/Körperform. Auf neusten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert, die Fettverbrennung optimiert. Durch die Übungsauswahl und -kombination werden Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert, ein super effektives Training ist garantiert. Die Ausdauerübungen werden mit und ohne Step ausgeführt, die Kräftigungssequenzen fokussieren auf die Bein-/Gesäß-/Oberkörper- und Core-Muskulatur und die koordinativen Fähigkeiten finden sich in allen Übungen wieder. In Bauch Intensiv wird unser Rumpf von allen Seiten gekräftigt und gestärkt mit dem Ziel einer starken Körpermitte und einer gesunden Wirbelsäule.*

### Functional Workout

Heidi Feldkircher      Messehalle 5      22.09.21      MI      18.15 – 19.15

*Dieses Programm kombiniert die Erfahrungen des Klassikers „Bauch, Beine, Po“ mit den modernen Erkenntnissen der Faszien dehnung.*



Anmeldung: Online unter [www.tsz-dornbirn.at](http://www.tsz-dornbirn.at)  
Auskünfte unter [kurse@tsz-dornbirn.at](mailto:kurse@tsz-dornbirn.at)

Kosten: 80 € (10 Kurseinheiten à 1 Stunde)



# Turnsportzentrum Dornbirn

[www.tsz-dornbirn.at](http://www.tsz-dornbirn.at)

