



**Funktionelles Ganzkörpertraining mit Mike Ayere**

Montag, 26.08. – 07.10.2019, 18.30 - 19.30 Uhr, 7 Einheiten  
Teilnahme: 56,00€ Mitglieder, 72,00€ Nichtmitglieder

**Men-Fit mit Jeannine Prümper (auch Frauen sind herzlich willkommen...)**

Montag, 26.08. – 07.10.2019, 19.45 - 20.45 Uhr, 7 Einheiten  
Teilnahme: 56,00€ Mitglieder, 72,00€ Nichtmitglieder

**Functional Training - Mobility & Strength mit Claudia Adler**

Dienstag, 27.08. – 08.10.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 7 Einheiten  
Teilnahme: 56,00€ Mitglieder, 72,00€ Nichtmitglieder

**Stressbewältigung durch „Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen“ mit Birgit Paier**

Mittwoch, 28.08.-09.10.2019 (ohne den 03.10.2019), 8.30 - 9.30 Uhr, 6 Einheiten  
Teilnahme: 48,00€ Mitglieder, 64,00€ Nichtmitglieder

**Funktionelles Ganzkörpertraining mit Mike Ayere**

Mittwoch, 28.08.-09.10.2019 (ohne den 03.10.2019), 18.30 - 19.30 Uhr, 6 Einheiten  
Teilnahme: 48,00€ Mitglieder, 64,00€ Nichtmitglieder

**Step Workout (Bodystyling mit Steps, Hanteln und Tubes) mit Claudia Adler**

Donnerstag, 29.08. -10.10.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 7 Einheiten  
Teilnahme: 56,00€ Mitglieder, 72,00€ Nichtmitglieder

**Fit Challenge mit Claudia Adler**

Donnerstag, 29.08. -10.10.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 7 Einheiten  
Teilnahme: 56,00€ Mitglieder, 72,00€ Nichtmitglieder

**Boxen mit Ommid Mostaghim**

Donnerstag, 29.08.-10.10.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 7 Einheiten  
Teilnahme: 56,00€ Mitglieder, 72,00€ Nichtmitglieder

**Yoga mit Maria Harst**

Freitag, 30.08.-11.10.2019, 8.45 – 9.45 Uhr, 7 Einheiten  
Teilnahme: 56,00€ Mitglieder, 72,00€ Nichtmitglieder

**Pilates mit Claudia Adler**

Freitag, 30.08.-11.10.2019, 16.45 – 17.45 Uhr, 7 Einheiten  
Teilnahme: 56,00€ Mitglieder, 72,00€ Nichtmitglieder, für diesen Kurs gibt es ausnahmsweise einen Studentenrabatt! Preis für Studenten: 40€ (auch Nichtmitglieder)

**Hip Hop für 8 – 12 jährige mit Yannick Graf**

Montag, 26.08.-07.10.2019, 16.30-17.30 Uhr, 7 Einheiten  
Teilnahme: 45,00€ Mitglieder, 55,00€ Nichtmitglieder

**Hip-Hop für 13-16 jährige mit Yannick Graf**

Montag, 26.08.-07.10.2019, 17.30-18.30 Uhr, 7 Einheiten  
Teilnahme: 45,00€ Mitglieder, 55,00€ Nichtmitglieder





TK BLAU-WEISS AACHEN

**mehr als Tennis...**

### **Ferienkurse:**

#### **Funktionelles Ganzkörpertraining mit Mike Ayere**

Mittwoch, 24.07.2019, 31.07.2019, 21.08.2019, 18.30 - 19.30 Uhr, 3 Einheiten  
Teilnahme: 24,00€ Mitglieder, 30,00€ Nichtmitglieder

#### **Functional Athletic mit Xenia Geilen**

Dienstag, 06.08.2019, 13.08.2019, 20.08.2019, 19.00-20.00 Uhr, 3 Einheiten  
Teilnahme: 24,00€ Mitglieder, 30,00€ Nichtmitglieder



### **Erklärungen zu den neuen Kursen:**

#### **Men-Fit mit Jeannine Prümper:**

Hier sind selbstverständlich auch Frauen willkommen, dieser Kurs richtet sich an alle, die etwas für sich tun möchten und denen unsere anderen Kurse zu früh starten.

After Work Fitness:

Body Mix-, Rücken- und Bauchtraining.

Funktionelles Fitnesstraining mit Herz-Kreislauf-, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen.

#### **Stressbewältigung durch „Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen“ mit Birgit Paier:**

In diesem Kurs lernen Sie, was Stress im Körper bewirkt und wie Sie ihm mit der „Progressiven Muskelentspannung“ helfen können, wieder ins Gleichgewicht zu gelangen. Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Phantasiereisen runden den Kurs ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen.

#### **Functional Athletic mit Xenia Geilen:**

Fit durch die Sommerferien und mit viel Kraft und Ausdauer wieder an die Arbeit! Dieser Ferienkurs bietet allen, die auch in den Ferien nicht auf der faulen Haut liegen möchten die perfekte Gelegenheit, mit viel Spaß und guter Laune Sport zu machen und bietet einen super Ausgleich zum Tennissport und sonstigen Sportarten!

Tabata und Intervall, Ausdauer mit Core-, Stabi- und Koordinationstraining.  
Bauch- und Rückentraining mit athletischen Anteilen.

#### **Hip Hop mit Yannick Graf**

Wir freuen uns sehr, auch endlich wieder Kurse für Kinder und Jugendliche anbieten zu können. Die Kurse sind altersgerecht gestaffelt, so daß alle Kinder bzw. Jugendlichen auf ihre Kosten kommen! Hier wird man mit viel Spaß nicht nur fit, sondern lernt auch das Rhythmusgefühl und den Tanz zu verbessern!  
Lernt von Yannick die coolsten Grooves!

**Anmeldungen bitte an: [fitness@blau-weiss-aachen.de](mailto:fitness@blau-weiss-aachen.de) (Juliane Pitow)**

