FIT & TREND: KURSPROGRAMM HERBST 2026

Iron Boxing Cycle – Combi-Package

mit Robert

Boxtechniktraining in Verbindung mit Zirkel- und Schnellkrafttraining
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Termin:	Montag, 18:30 – 19:30 Uhr
	Donnerstag, 18:45 – 19:45 Uhr
	14.09.2026 bis 21.12.2026 und 11.01.2027 bis 11.02.2027
Einheiten:	36 EH
Ort:	Turnhalle Rutzenmoos
Teilnehmerzahl:	9 - 18 Personen
Union Mitglieder:	EUR 170,-
ohne Mitgliedschaft:	EUR 195,-

Iron Boxing Cycle – Single-Package

mit Robert

Boxtechniktraining in Verbindung mit Zirkel- und Schnellkrafttraining
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Termin:	einmal wöchentlich (Montag oder Donnerstag)
	14.09.2026 bis 21.12.2026 und 11.01.2027 bis 11.02.2027
Einheiten:	18 EH
Ort:	Turnhalle Rutzenmoos
Teilnehmerzahl:	9 - 18 Personen
Union Mitglieder:	EUR 120,-
ohne Mitgliedschaft:	EUR 145,-

„Fit mit Fun“ mit Carina

Miteinander Spaß an der Bewegung haben

Gezieltes Bewegungs- und Krafttraining mit Zirkelelementen, optimale Kombination um den gesamten Körper zu kräftigen und zu formen, sowie die Beweglichkeit zu steigern.

Termin:	Montag, 19:30 - 21:00 Uhr
	21.09.2026 bis 30.11.2026 und 11.01.2027 bis 08.02.2027
Einheiten:	15 EH (KW44 entfällt)
Teilnehmerzahl:	8 - 15 Personen
Ort:	Turnhalle Rutzenmoos
Union Mitglieder:	EUR 70,-
ohne Mitgliedschaft:	EUR 95,-
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, Matte, kleines Handtuch, evtl. Decke

HIIT – Training mit Kristina und Maria
(High Intensity Intervall Training)

Das Training steigert die Ausdauer schneller als ein Herz-Kreislauf-Training und eröffnet damit einen effektiven Weg Muskeln aufzubauen. Es ist außerdem ideal für die die Fettverbrennung!

Termin:	Dienstag, 18:15 – 19:15 Uhr 15.09.2026 bis 01.12.2026 und 12.01.2027 bis 09.02.2027
Einheiten:	16 EH (KW44 entfällt)
Ort:	Turnhalle Rutzenmoos
Teilnehmerzahl:	12 - 25 Personen
Union Mitglieder:	EUR 55,-
ohne Mitgliedschaft:	EUR 80,-
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, Matte, kleines Handtuch, Getränk

Functional Fit mit Maria und Kristina

Beim funktionellen Training wird durch abwechslungsreiche Übungen nicht nur Muskulatur aufgebaut, es wird auch Beweglichkeit und Koordination verbessert.
Der Schwierigkeitsgrad und die Intensität werden an das individuelle Leistungsniveau angepasst, somit ist es für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Termin:	Dienstag, 19:15 – 20:15 Uhr 15.09.2026 bis 01.12.2026 und 13.01.2027 bis 09.02.2027
Einheiten:	16 EH (KW44 entfällt)
Ort:	Turnhalle Rutzenmoos
Teilnehmerzahl:	12 - 25 Personen
Union Mitglieder:	EUR 55,-
ohne Mitgliedschaft:	EUR 80,-
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, Matte, kleines Handtuch, Getränk

Zumba mit Mariana

Mitreißende Musik, motivierende Gruppenatmosphäre, jede Menge verbrannte Kalorien
Ein gutes Training tanzend die Ausdauer zu verbessern.

Termin:	Donnerstag, 17:45 – 18:45 Uhr 17.09.2026 bis 26.11.2026 und 14.01.2027 bis 11.02.2027
Einheiten:	15 EH (KW44 entfällt)
Ort:	Turnhalle Rutzenmoos
Teilnehmerzahl:	12 - 25 Personen
Union Mitglieder:	EUR 70,-
ohne Mitgliedschaft:	EUR 95,-

Herren Hobby-Volleyball

Termin:	Donnerstag, 19:45 – 21:15 Uhr
Ort:	Turnhalle Rutzenmoos, ab 17.09.2026
Teilnehmerzahl:	max. 20 Personen
Kosten:	gratis für Union Mitglieder

Powerworkout mit Kristina und Florian
abwechslungsreicher Kraft- Ausdauerzirkel

Termin:	Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr 17.09.2026 bis 17.12.2026 und 14.01.2027 bis 21.01.2027 Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr von 28.01.2027 bis 11.02.2027
Einheiten:	18 EH
Ort:	Turnhalle Regau
Teilnehmerzahl:	10 - 20 Personen
Union Mitglieder:	EUR 80,-
ohne Mitgliedschaft:	EUR 105,-

Lauftreff mit Hans

Jeden Mittwoch um 18 Uhr treffen wir uns vor dem Regau Vital und laufen eine gemeinsame Runde.
Es gibt eine moderate und eine ambitionierte Gruppe.
Außerdem fahren wir zu verschiedenen Laufveranstaltungen.
Info Petra K. 0664 3627977, gratis für Union Regau Mitglieder