

# Die KursBox rockt!

Laura Hautz



Laura Hautz hat es mit ihrer KursBox mittlerweile zu einem funktionieren Fitnessbereich beim TZS geschafft. Die Fitnesskurse kommen gut an und werden auch von Nichtmitgliedern des Vereins gut angenommen. Laura überzeugt neben dem Kursprogramm auch mit Events, die Sonderstatus haben. So kam es in diesem Sommer zu einer Jumpin´Night bei der über 60 Trampoline mit fitnesswütigen Menschen so richtig in der Tennishalle gerockt wurde. Da die Halle nicht für derartige Events ausgelegt ist, rief die Lautstärke manche Anwohner vom Hammersberg auf den Plan. Doch wir werden diesbezüglich nach Lösungen suchen, um auch dieses Projekt weiterhin für alle Beteiligte zu unterstützen. Am 15. Dezember wird die KursBox ein weiteres Event stattfinden lassen: den Fitness Marathon über einen ganzen Tag. Nähere Informationen gibt Euch Laura über FB oder die Medien. Wir freuen uns über den Erfolg der KursBox und die vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmer, denen dieses Konzept Freude und Fitness bereitet.

0157-73399244



## Fitness-Marathon

10 Stunden Sport und Fitness für die regionale Radio Salü Sternenregen Organisation

WANN: 15.12.2019  
START: 9 Uhr  
ENDE: 18 Uhr

WO: KursBOX und DJK TZ Sulzbachtal, Schnappacher Weg 57, 66280 Sulzbach

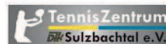
10 Stunden, 10 verschiedene Sportangebote, 10€ pro Stunde und das mit 7 Top ausgebildeten Trainer/-innen

Anmeldung (verbindlich) STARTET JETZT vor ORT in der KursBOX oder via Mail an [power@laurahautz-athletik.de](mailto:power@laurahautz-athletik.de)



### Timeline

- 9-10 Uhr Dance-Fitness (Laura)
- 10-11 Uhr Jumping-Fitness (Michelle)
- 11-12 Uhr Bauch Beine Po (Laura)
- 12-13 Uhr Boxen (Dirk)
- 13-14 Uhr Tennis (Milan)
- 13-14 Uhr Yoga (Christina)
- 14-15 Uhr Langhantel-POWER Workout (Rafael)
- 15-16 Uhr CORE – Intervall Workout (Rafael)
- 16-17 Uhr Fat-Burner (Chris)
- 17-18 Uhr Überraschungs Workout (Laura, Michelle)



# KursBOX