



Fit in den Frühling mit dem TSV Rot a. d. Rot

am Samstag, den 17.03.2018 in der Sporthalle und im Vereinsheim.

Testen Sie Ihre Fitness und probieren Sie „Neues“ aus.

Outdoor

- 14.00-15.15 Uhr - Bootcamp
ÜL: Karl Utz

Vereinsheim

Sporthalle

- 14-14.50 Uhr - Beckenbodentraining
ÜL: Manuela Wachter

- 14-14.50 Uhr - Zumba Gold
ÜL: Susanne Weishaupt

- 15 – 15.50 Uhr - Pilates
ÜL: Andrea Schmid

- 15- 15.50 Uhr - Faszientraining
ÜL: Claudia Ruf

- 16- 16.50 Uhr – Israelische Kreistänze
ÜL: Ursula Wohnhaas

- 16- 16.50 Uhr - Aroha
ÜL: Susanne Weishaupt

- 17-17.50 Uhr - Antara
ÜL: Karin Heiligsetzer

- 17 -17.50 Uhr - Crosstraining
ÜL: Nadja Schilling

- 18-18.50 Uhr - Bewegter Rücken
ÜL: Gunda Wiest

- 18 -18.50 Uhr- Minitrampolin-Schwingen
ÜL: Hildegard Schoch

- 19 – 19.50 Uhr - Yoga
ÜL: Christine Binder

- 19-19.50 Uhr - Drums Alive
ÜL: Gunda Wiest

Je nach Kurs bitte mitbringen: Sportbekleidung- u. -schuhe, Hallenschuhe, Handtuch, Socken und Kissen. Duschkabine vorhanden.

Es können einzelne oder auch mehrere Einheiten gebucht werden.

Kosten für Mitglieder: pro Einheit 4 €, ab 3 Einheiten 3 €

Kosten für Nichtmitglieder: pro Einheit 6 €, ab 3 Einheiten 5 €

Bezahlung erfolgt bar vor Ort.

**Anmeldung bitte bis Dienstag 13.03.2018 – bei Marlies Schwarzbart
08395/1869 (Anrufbeantworter) oder tsv@tsv-rot.de**

Name: _____

Mitglied

ja

nein

Beschreibung der Angebote

Outdoor

14.00 – 15.15 Uhr Bootcamp

Bootcamp ist ein hoch intensives Functional Training in der freien Natur, bei dem genutzt wird, was in der Umgebung vorhanden ist (Treppen, Geländer, Baumstämme usw.).

Vereinsheim

14.00 – 14.50 Uhr Beckenbodentraining - ÜL: Manuela Wachter

Da der Beckenbodenmuskel nicht sichtbar ist, unterscheidet sich dieses Training grundlegend von anderen Fitnessprogrammen.

15.00 – 15.50 Uhr Pilates – ÜL: Andrea Schmid

Wir kräftigen das Körperzentrum, steigern die Beweglichkeit und verbessern die Haltung. Pilates ist eine effiziente Mischung aus Körpertraining und Stretching.

16.00 – 16.50 Uhr Israelische Kreistänze – ÜL: Ursula Wohnhaas

Israelische Tänze zeichnen sich durch eine große Vielfalt von Formen und Schritten und eine übersprudelnde Bewegungsfreude aus. Sie sind Ausdruck der Vitalität und Lebensfreude eines jungen Landes mit einer alten Tradition.

17.00 – 17.50 Uhr Antara – ÜL: Karin Heiligsetzer

Antara stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes ins Zentrum. Aufbauend auf dem Core-System arbeitet Antara immer an der Körperhaltung und an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.

18.00 – 18.50 Uhr Bewegter Rücken – ÜL: Gunda Wiest

Um Beweglichkeit, Kraft und Geschmeidigkeit als Einheit des Körpers zu erreichen, wird hier speziell auf alle Strukturen und deren Vernetzung eingegangen.

19.00 – 19.50 Uhr Yoga – ÜL: Christine Binder

Yoga bietet die Möglichkeit, die Gesundheit und das Lebensgefühl zu aktivieren und zu verbessern. Durch die Übungen können Körper, Geist und Seele wieder in Einklang kommen.

Sporthalle

14.00 – 14.50 Uhr Zumba Gold – ÜL: Susanne Weishaupt

ZUMBA Gold ist die leichteste Form von ZUMBA – speziell für ältere und aktive Menschen und für diejenige, die Koordination u. Kondition gezielt aufbauen möchten.

15.00 – 15.50 Uhr Faszientraining – ÜL: Claudia Ruf

Als gigantisches Netzwerk durchziehen sie unseren ganzen Körper. Bekannte Workout-Übungen anders betrachtet, sowie federnde Dehnübungen fließen mit ein.

16.00 – 16.50 Uhr Aroha - ÜL: Susanne Weishaupt

Ausdrucksstarke, kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden. Ein Workout mit Elementen aus Haka, Kung Fu und Tai Chi.

17.00 – 17.50 Uhr Crosstraining – ÜL: Nadja Schilling

Ein intensiv-schweißtreibendes Training, welches neben Kondition, Kraft, Koordination und Schnelligkeit auch das Durchhaltevermögen u. die Willenskraft schult.

18.00 – 18.50 Uhr Minitrampolin-Schwingen – ÜL: Hildegard Schoch

ist ein hocheffizientes Training auf einem hochelastischen Minitrampolin. Interessierten wird das Schwingen auf dem Minitrampolin näher gebracht.

19.00 – 19.50 Uhr Drums Alive – ÜL: Gunda Wiest

Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Durch die motivierende Musik steigert es auch die physische und mentale Fitness.