



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

am Samstag, den 23.03.2019 in der Sporthalle und im Vereinsheim.
Testen Sie Ihre Fitness und probieren Sie „Neues“ aus.

Outdoor

- 14.00-15.00 Uhr - Bootcamp
ÜL: Corinna Wobig

Vereinsheim

Sporthalle

- 14-14.50 Uhr - Beckenbodentraining
ÜL: Manuela Wachter

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

- 15 – 15.50 Uhr - Antara
ÜL: Karin Heiligsetzer

- 15- 15.50 Uhr - HIIT
ÜL: Steffi Sommer

- 16- 16.50 Uhr – Line Dance
ÜL: Ludwig Paul

- 16- 16.50 Uhr - Aroha
ÜL: Susanne Weishaupt

- 17-17.50 Uhr – Bewegter Rücken
ÜL: Gunda Wiest

- 17 -17.50 Uhr - Minitrampolin
ÜL: Jenny Kutter

- 18-18.50 Uhr - Yoga
ÜL: Christine Binder

- 18 -18.50 Uhr - Minitrampolin
ÜL: Jenny Kutter

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

19. 50 - 20.10 Uhr Bewusstes und aktives
Dehnen – ÜL: Gunda Wiest

**Je nach Kurs bitte mitbringen: Sportbekleidung- u. -schuhe, Hallenschuhe,
Handtuch, Socken und Kissen.
Duschmöglichkeit 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 Donnerstag 21.03.2019 – bei Marlies Schwarzbart
08395/1869 (Anrufbeantworter) oder tsv@tsv-rot.de**

Name:

Mitglied

ja

nein

Beschreibung der Angebote

Outdoor

14.00 – 15.00 Uhr Bootcamp – ÜL: Corinna Wobig

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 Antara – ÜL: Karin Heiligsetzer

Antara ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt – den Grundlagen für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper.

16.00 – 16.50 Uhr Line Dance – ÜL: Ludwig Paul

Line Dance ist eine Tanz-Form, bei der die einzelnen Tänzer unabhängig voneinander in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen.

17.00 – 17.50 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.

18.00 – 18.50 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 HIIT – ÜL: Steffi Sommer

Ist ein Intervalltraining, bei dem sich hochintensive Phasen mit mehreren Ruhephasen abwechseln. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Sauerstoffaufnahme gesteigert.

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 Minitrampolin-Jumping Fitness – ÜL: Jenny Kutter

Ist ein intensives gelenkschonendes Ausdauer- u. Ganzkörpertraining. Mehr als 400 Muskeln werden beansprucht, das Herzkreislauftraining in Schwung gebracht und der Stoffwechsel angeregt. Der Spaßfaktor steht mit rhythmischer Musik ganz oben.

18.00 – 18.50 Uhr Minitrampolin-Jumping Fitness - ÜL: Jenny Kutter

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.

19.50. – 20.10 Uhr Bewusstes und aktives Dehnen - ÜL: Gunda Wiest

