



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

am Samstag, den 21.03.2020 in der Sporthalle und im Vereinsheim.

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

Outdoor

11:30-12:20 Uhr - Bootcamp
ÜL: Steffi Sommer

Vereinsheim

Sporthalle

09:30 – 10:20 Uhr - Qigong
ÜL: Christin Gerster

09:30 – 10:20 Uhr - Aroha
ÜL: Susanne Weishaupt

10:30 – 11:20 Uhr - Bewegter Rücken
ÜL: Gunda Wiest

10:30 – 11:20 Uhr - HIIT
ÜL: Andrea Schwarzbart

11:30 – 12:20 Uhr – Yoga
ÜL: Michaela Sommerfeld

11:30 – 12:20 Uhr - Zumba
ÜL: Susanne Weishaupt

12:30 – 13:20 Uhr - Antara
ÜL: Karin Heiligsetzer

12:30 – 13:20 Uhr - Line Dance
ÜL: Anna Kohle und Elli Schmid

Festhalle

13:30 – 14:20 Uhr – Workout
ÜL: Steffi Sommer

13:30 – 14:20 Uhr - ErlebniSTanz
ÜL: Ursula Wohnhaas

14:30 – 15:20 Uhr – Ruhige Stunde
ÜL: Karin Heiligsetzer

**Je nach Kurs bitte mitbringen: Sportbekleidung u. -schuhe,
Handtuch, Socken, Wolldecke 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 19.03.2020 – bei Marlies Schwarzbart
08395/1869 (Anrufbeantworter) oder tsv@tsv-rot.de**

Name: _____

Mitglied

ja

nein

Beschreibung der Angebote

Outdoor

11:30 – 12:20 Uhr Bootcamp – ÜL: Steffi Sommer

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

09:30 – 10:20 Uhr Qigong – ÜL: Christin Gerster

Qigong setzt sich aus Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen zusammen. Sie dienen dazu, die Lebensenergie, das sogenannte Qi, im Körper fließen zu lassen und zu steuern.

10:30 – 11:20 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.

11:30 – 12:20 Uhr Yoga – ÜL: Michaela Sommerfeld

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.

12:30 – 13:30 Uhr Antara – ÜL: Karin Heiligsetzer

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

Festhalle

13:30 – 14:20 Uhr ErlebniSTanz - ÜL: Ursula Wohnhaas

Ist ein moderates Ausdauertraining, eine anerkannte Sturzprophylaxe sowie Gedächtnistraining. Wir bieten die Vielfalt an Tänzen aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen sowie Gesellschaftstanz in geselliger Form.

Sporthalle

09:30 – 10:20 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.

10:30 – 11:20 Uhr HIIT – ÜL: Andrea Schwarzbart

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

11:30 – 12:20 Uhr Zumba – ÜL: Susanne Weishaupt

ZUMBA ist eine Choreographie aus verschiedenen Tanz- und Aerobic-Bewegungen, die zu südamerikanischer Musik getanzt wird.

12:30 – 13:20 Uhr Line Dance – ÜL: Anna Kohle und Elli Schmid

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

13:30 – 14:20 Uhr Das schweißtreibende Workout–ÜL:Steffi Sommer

Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Entspannung. Bei dem Tiefenmuskulaturtraining wechseln sich anstrengende Ausdauersequenzen mit koordinativ anspruchsvollen, funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen ab. Trainiert wird barfuß.

14:30 – 15:20 Uhr Ruhige Stunde - ÜL: Karin Heiligsetzer

Wahrnehmen - Entspannen – Loslassen. Bitte Wolldecke und Kissen mitbringen.