



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

**Samstag, 25.03.2023 in der Sporthalle und im Vereinsheim.
Testen Sie Ihre Fitness und probieren Sie „Neues“ aus.**

Outdoor

13.00-14.00 Uhr - Bootcamp
ÜL: Stefanie Sommer

Vereinsheim

Sporthalle

10.00 - 11.30 Uhr – Hatha Yoga
ÜL: Alexandra Kössler

10.00 - 10.50 Uhr – Bauch Beine Po
ÜL: Andrea Schwarzbart

12.00 - 12.50 Uhr – QiGong
ÜL: Christin Gerster

12.00 - 12.50 Uhr – FitMix
ÜL: Andrea Schwarzbart

13.00 - 13.50 Uhr – Line Dance
ÜL: Andrea Schmid

13.00 -13.50 Uhr – Tabata
ÜL: Susanne Weishaupt

14.00 - 14.50 Uhr – Bewegter Rücken
ÜL: Gunda Wiest

14.00 -14.50 Uhr – Hula Hoop
ÜL: Christin Gerster

15.00 - 15.50 Uhr – Pilates
ÜL: Julia Kary

15.00 - 15.50 Uhr – HIIT
ÜL: Stefanie Sommer

16.00 - 16.50 Uhr – Stretching, Mobility
ÜL: Gunda Wiest

16.00 - 16.50 Uhr – Jumping Fitness
ÜL: Theresa Rapp

17.00 - 17.50 Uhr – Fitness für Männer
ÜL: Stefano Remondino

**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 5 €, ab 3 Einheiten 4 €

Kosten für Nichtmitglieder: pro Einheit 7 €, ab 3 Einheiten 6 €

Bezahlung erfolgt bar vor Ort.

**Anmeldung bitte bis Dienstag, 21.03.2023 – bei Aline Kaiser 0174 422202
(Anruf oder WhatsApp)**

Name:

Mitglied

ja

nein

Beschreibung der Angebote

Outdoor

13.00 – 14.00 Uhr Bootcamp – ÜL: Stefanie 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

10.00 – 11.30 Uhr Hatha Yoga – ÜL: Alexandra Kössler

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

12.00 – 12.50 Uhr QiGong – ÜL: Christin Gerster

QiGong ist eine chinesische Meditation-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

13.00 – 13.50 Uhr Line Dance (für Anfänger) – ÜL: Andrea Schmid

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

14.00 – 14.50 Uhr Bewegter Rücken – ÜL: Gunda Wiest

Bei dieser Einheit wird der gesamte Bewegungsapparat geöffnet und aufgerichtet. Die Wirbelsäule wird entlastet, Rückenschmerzen und Haltungsschäden werden vorgebeugt.

15.00 – 15.50 Uhr Pilates – ÜL: Julia Kary

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung von Beckenboden, Bauch und Rücken. Zudem ist Pilates eine wirkungsvolle Trainingsmethode gegen Stress.

16.00 – 16.50 Uhr Stretching, Mobility, Faszien – ÜL: Gunda Wiest

Diese Stunde lockert dich und deine Faszien. Strukturen wie Bänder und Sehnen profitieren ebenfalls von einer regelmäßigen Stretching-Einheit.

Sporthalle

10.00 – 10.50 Uhr Bauch Beine Po – ÜL: Andrea Schwarzbart

Die perfekte Kombination aus Kraft, Ausdauer und Straffung!

11.00 – 11.50 Uhr Zumba – ÜL: Susanne Weishaupt

Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch deine Figur in Topform.

12.00 – 12.50 Uhr FitMix – ÜL: Andrea Schwarzbart

Trainiert Euren Körper mit einem ausgewogenen Mix aus Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Mobilitätstraining.

13.00 – 13.50 Uhr Tabata – ÜL: Susanne Weishaupt

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining und damit eine Variante des HIIT-Trainings. Kurze Phasen extremer Belastung wechseln sich mit noch kürzeren Pausen ab.

14.00 – 14.50 Uhr Hula Hoop – ÜL: Christin Gerster

Da alle Muskeln gleichzeitig zum Einsatz kommen, wird Hula-Hoop-Fitness schnell zu einer schweißtreibenden Angelegenheit und zu einem effektiven Ganzkörpertraining

15.00 – 15.50 Uhr HIIT – ÜL: Stefanie Sommer

Extrem effektive Trainingsmethode mit Wechselspiel zwischen kurzen, hochintensiven Belastungsphasen und kurzen Erholungsphasen.

16.00 – 16.50 Uhr Jumping Fitness – ÜL: Theresa Rapp

Jumping ist eine Sportart, bei der du mit viel Spaß und einem abwechslungsreichen, sehr gelenkschonenden Programm deine Figur in Schwung bringst. Zudem werden Stoffwechsel und Fettverbrennung angekurbelt und das Herz-Kreislauf-System trainiert..

17.00 – 17.50 Uhr Fitness für Männer – ÜL: Stefano Remondino

Es werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination in verschiedenen Trainingsmethoden trainiert.