

## Anmeldung

Bitte senden Sie die Anmeldung per Fax an: 0 93 91/76 52, per Post an den TVM (bitte in ein Fensterkuvert stecken) oder scannen Sie das ausgefüllte Formular ein und mailen es an Turnabteilung-TVM@t-online.de.

Sie haben auch die Möglichkeit, das Anmeldeformular bei der Geschäftsstelle oder den Übungsleitern direkt abzugeben.

Da die Teilnehmer-Anzahl bei einigen Kursen begrenzt ist, lohnt es sich, schnell zu sein. Die Vergabe erfolgt nach Datum der Anmeldung. Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie von uns per e-mail eine Teilnahme-Bestätigung mit den Angaben Ihres individuellen Programms.

**Anmeldeschluss:  
11. November 2018**

Antwort:

TV 1884 e.V. Marktheidenfeld  
Stichwort: Fitnessstag  
Am Sportzentrum 5  
97828 Marktheidenfeld

Mit freundlicher  
Unterstützung von:



**Schleunungsdruck**



**Veranstaltungsort:**

Hans-Wilhelm-Renkhoff-Halle  
Am Sportzentrum 5  
97828 Marktheidenfeld  
www.tv-mar.de



**8. Fitnessstag für  
Sportbegeisterte**

**Samstag, 17. November 2018  
von 10.00-16.00 Uhr in der  
Hans-Wilhelm-Renkhoff Halle**

Die Turnabteilung des TV 1884 e.V. lädt Sportbegeisterte aus der Region herzlich zum 8. Fitnessstag ein!

### Termin und Ort

Der Fitnessstag findet am 17. November 2018 von 10.00 bis 16.00 Uhr in der Hans-Wilhelm-Renkhoﬀ-Halle statt. Einlass ist ab 9.30 Uhr. Die Adresse finden Sie auf der Rückseite.

### Kosten

Die Gebühr beträgt 18,-€, für TVM-Mitglieder 12,-€. Es ist möglich, auch nur den Vor- oder Nachmittag zu buchen. Die Kosten hierfür betragen 10,-€, für TVM-Mitglieder 6,-€. Die Gebühr ist vor Beginn der Veranstaltung bar zu entrichten.

### Die Trainer

Angelika Baunach, Sandra Gränz, Kristina Hofmann, Heike Hörning, Angela Jäger, Lisa Pawlick, Stefanie Rockenmaier, Uschi Roos, Johanna Weis und Annette Wendel bringen Sie zum Schwitzen!

### Verpflegung

Der TVM bietet in den Pausen Getränke, Kaffee und Kuchen und kleine Speisen zum Kauf an.

### Informationen

Fragen beantworten wir gerne unter 0 93 91/68 02 oder per mail an [Turnabteilung-TVM@t-online.de](mailto:Turnabteilung-TVM@t-online.de). Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Iso-Matte und gute Laune mit!

### Das Sportangebot von A-Z an diesem Tag

#### Bodega Moves®

Bei diesem Ganzkörper Workout wird der Körper gezielt geformt. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga. Bewegungsfreude und Kraft treffen auf Körperspannung und Balance.

#### Body Styling mit dem Gymnastik-Ball

Großer Ball – große Wirkung! Dieses intensive Training spricht alle Muskelgruppen an - von Bauch über Beine, Po und Arme. Durch gezielte Kräftigungs-Übungen wird die Figur geformt und die Körperspannung effektiv trainiert.

#### Fitness Trampolin

Spring Dich fit! Ob Bauch, Beine, Po oder Rücken – über 400 Muskeln werden auf dem Trampolin beansprucht. Das Workout ist gelenkschonend, abwechslungsreich und für jeden geeignet. Es ist ein effektives Kraftausdauertraining, das Schweiß, aber auch Spaß garantiert.

### KAHA®

KAHA ist inspiriert vom Taiji, Kung Fu, dem Haka (traditionelle Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend gehen die Bewegungen ineinander über, dehnen und kräftigen die Muskulatur und sorgen für Entspannung und innere Ruhe.

### Piloxing

Einzigartige Mischung aus zwei der leistungsstärksten Disziplinen: Pilates und Boxing. PILOXINGSSP fügt diesem hochenergetischen Intervall-Training ein drittes Element des Tanzes hinzu. Dieses dynamische Programm bewegt sich durch pumpende, kraftvolle Box-Kombinationen, um Pilates-beeinflusste Bewegungen zu formen.

### Postural Moves®

Postural Moves® bedeutet Haltung/die Körperhaltung betreffend, basiert auf Bewegungen aus dem tänzerischen Bereich und schult die aufrechte Haltung und Beweglichkeit. Zu passender Musik wird im Stand und am Boden mit fließenden Bewegungen gearbeitet.

### Power Aerobic

Der Name ist Programm! Schrittkombinationen aus dem klassischen Aerobic bringen Bewegung in den ganzen Körper und den Kreislauf in Schwung. Hier ist Ausdauer, Koordination und Bewegungsfreude angesagt.

### Power Intervall

Nach einem kurzen Aufwärmen zu Hits aus den 90ern, geht es durch eine dreiviertel Stunde Power-Intervall, bei der vor allem Ausdauer gefragt ist. Zum optischen Einsatz am Boden kommen Hula Hoop Reifen, lasst Euch überraschen.

### Rückhalt

Unser Rücken muss im Alltag eine Menge (er)tragen. Bei diesem Haltungstraining wird die Wirbelsäule gekräftigt, sowie die Stärkung und Mobilität des Rückens trainiert. Der Einsatz von Handgeräten wie Smoveys und Tubes verstärkt diesen Effekt.

### Yoga meets Bodyworks

Elemente aus dem klassischen Yoga wechseln sich ab mit kraftvollen Übungen speziell für die Tiefenmuskulatur. Diese Kombistunde aus Yoga, Kräftigung und Meditation bringt Muskeltraining und Entspannung gleichermaßen.

### Zum Schluß ... "Stretch und Relax" für Alle Wir freuen uns auf Sie!



### Anmeldung

Name, Vorname:

PLZ, Ort:

e-mail (wichtig für Anmeldebestätigung):

Tel:

Bitte stellen Sie auf der Tabelle Ihr Wunschprogramm zusammen. Da einige Kurse eine begrenzte Teilnehmerzahl haben, bitten wir Sie, Noten von 1-2 (1 für den gewünschten Kurs, 2 für die Alternative) zu vergeben. Wir bemühen uns, Ihre Wünsche zu berücksichtigen. Die Vergabe erfolgt nach Anmelde-Eingang.

10.00 - 11.00 Uhr Ihre Wahl:	Power Intervall	Piloxing	Power Aerobic
11.15 - 12.15 Uhr Ihre Wahl:	Yoga meets Bodyworks	Trampolin	Postural Moves
12.15 - 13.00 Uhr --- Mittagspause ---			
13.00 - 14.00 Uhr Ihre Wahl:	Body-Styling mit Gym. Ball	Trampolin	KAHA
14.15 - 15.15 Uhr Ihre Wahl:	Yoga meets Bodyworks	Bodega Moves	Rückhalt
15.20 - ca. 15.50 Uhr	Gemeinsame Entspannung und Stretch and Relax für alle		