Die Turnabteilung des TVM lädt Sportbegeisterte aus der ganzen Region herzlich zum 10. Fitnesstag ein!

Teilnahme und Kosten

Sie haben die Möglichkeit, den ganzen Tag, bzw. Vor- oder Nachmittag teilzunehmen. Auch die Buchung einzelner Stunden ist möglich. Die Teilnahmegebühr beträgt 18,-€ (ganzer Tag), für TVM-Mitglieder 12,-€. Die Kosten für zwei Stunden belaufen sich auf 10,-€, für TVM-Mitglieder 6,-€. Für Einzelstunden werden 5,- € berechnet. Die Gebühr ist vor Ort bar zu entrichten.

Verpflegung

Der TVM bietet in der Pause kalte Getränke, Kaffee und Kuchen und kleine Speisen zum Kauf an.

Hygiene-Konzept

Der Veranstalter richtet sich nach den zum Zeitpunk der Veranstaltung geltenden gesetzlichen Hygiene-Vorschriften.

Mitbringen

Bitte bringen Sie Sportbekleidung, eine eigene Iso-Matte und gute Laune mit!

Fragen und weitere Informationen

Fragen zum Programm oder Ablauf beantworten wir gerne telefonisch unter 0 93 91/68 02 oder per Mail an Turnabteilung-TVM@t-online.de

Zur Anmeldung

Bitte füllen Sie Ihre Anmeldung mit den gewünschten Terminen aus, fotografieren oder scannen Sie es und mailen es an Turnabteilung-TVM@t-online.de. Sie haben auch die Möglichkeit, das Anmeldeformular bei der Geschäftsstelle des TVM oder den Trainerinnen abzugeben.

Da die Teilnehmer-Anzahl bei einigen Kursen begrenzt ist, lohnt es sich, schnell zu sein. **Die Kurs-Vergabe erfolgt nach Datum der Anmeldung**. Sie erhalten von uns per e-mail eine Teilnahme-Bestätigung!

Anmeldeschluss:
16. Oktober 2022

Mit freundlicher Unterstützung von:

Sparkasse Mainfranken Würzburg

schleunung
DIE HERZBLUT-DRUCKEREI

Raiffeisenbank Main-Spessart eG

OPTIK und HÖRAKUSTIK
LAUMEISTER
SEHEN | HÖREN | ERLEBEN

AUTOHAUS WILLER
OPEL

ORTHO-KLINIK
RHEIN / MAIN
Dr. med. Uwe König

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

TV 1884

10. Fitnesstag für Sportbegeisterte

Samstag, 22. Oktober 2022

ab 10.00 Uhr in der

Hans-Wilhelm-Renkhoff Halle

Termin und Ort

Der Fitnesstag findet am 22. Oktober 2022 von 10.00 bis 15.30 Uhr in der Hans-Wilhelm-Renkhoff-Halle statt. Einlass ist ab 9.30 Uhr. Die Adresse finden Sie auf der Rückseite.

Die Trainerinnen

Angelika Baunach, Inge Carius, Lucia Gerodetti, Carmen Greulich, Kristina Hoffmann, Kerstin Mayer, Lisa Pawlick, Stefanie Rockenmaier, Selina Rohrmoser, Birgit Schäffer, Johanna Weis und Annette Wendel bringen Sie zum Schwitzen und freuen sich auf Sie!

Das Sportangebot von A-Z an diesem Tag

Body Fit

Das beste Fitnessstudio hast du immer mit dabei – dein eigenes Körpergewicht. Bei diesem Kraftausdauer Training wird der gesamte Körper mit Hilfe des eigenen Gewichtes trainiert, die Muskulatur gekräftigt und geformt. Der Einsatz von Hanteln intensiviert das Ganzkörper Workout.

Dance Aerobic

Klassische Elemente der Aerobic werden mit Tanzelementen kombiniert. Wer also Spaß am Tanzen hat und gleichzeitig etwas für seine Fitness und Ausdauer tun möchte, ist hier goldrichtig. Die Bewegungen bringen nicht nur die Hüfte, sondern auch den Kreislauf in Schwung.

Dance Power

Hier geht es vor allem um Spaß an der Bewegung zur Musik. Zu einem aktuellen Hit wird eine Choreographie einstudiert, die verschiedene tänzerische Elemente vereint. Schritte aus den Bereichen Aerobic, Hip Hop, Modern Dance und Latin garantieren ein abwechslungsreiches Tanzgefühl.

Drumstick-Fitness

Intensives Ausdauer- und Ganzkörpertraining zu rockigen Rhythmen unter Verwendung von Drumsticks (Schlagzeugstöcke). Laute Beats müssen sein, denn die Sticks werden zu einfachen Choreographien im Takt der Musik geschlagen. Hier schlägt auch der Puls höher!

FLEXIFIT Bänder - Workout

Die FLEXIFIT Bänder in unterschiedlichen Stärken sind ideal zur Verbesserung der Mobilität, Stabilität, Kondition und Kraft. Bei diesem funktionellen Ganzkörpertraining werden die Bänder individuell eingesetzt, um gezielt einzelne Muskelgruppen zu trainieren. Kleines Band, große Wirkung!

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.

Line Dance

Tanzen hält nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit. Beim Line Dance wird ohne Partner in Linien vor- und nebeneinander getanzt. Es werden in dieser Stunde verschiedene Tänze mit einfachen Choreographien erlernt, die zu passender Musik aus Country und Pop jede Menge Spaß garantieren.

Nia - Tanzen durch Lebensfreude

Nia besteht aus abwechslungsreichen Tanzformen wie Jazz- oder Modern-Dance, kombiniert mit Elementen aus der Kampfkunst. Es trainiert auf sanfte Weise und fördert Gesundheit und Körperhaltung. Ein wunderbarer Tanz der Sinne!

Pilates

Bei diesem ganzheitlichen Ganzkörpertraining werden Atem und Bewegung in Einklang gebracht. Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination liegen dabei im Fokus. Durch Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und die Selbstwahrnehmung verbessert.

Bei der Pilates Stunde am Nachmittag kommt zusätzlich die Faszien-Rolle zum Einsatz.

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.

Redondo Ball Plus Ganzkörper Training

Der vielseitige Redondo Ball in der neuen Plus Größe eröffnet spannende, neue Übungspositionen im Stand, Sitzen oder Liegen und bietet ein variables Ganzkörper Training. Intensive Übungen kräftigen auf schonende Weise die gesamte Muskulatur und bieten ein abwechslungsreiches Training.

Anmeldung

_____

Name, Vorname:

_____

PLZ, Ort:

_____

e-mail (wichtig für Anmeldebestätigung):

_____

Tel (für evtl. Rückfragen):

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. Sie erhalten von uns eine Bestätigung per Mail.

10.00 - 11.00 Uhr	Dance Aerobic	Pilates	Body Fit	11.15 - 12.15 Uhr	Redondo Ball Plus	Dance Power	Drumstick Fitness
Ihre Wahl:				Ihre Wahl:			

12.15 - 13.00 Uhr --- *Mittagspause* ---

13.00 - 14.00 Uhr	Pilates mit Faszienrolle	Postural Moves	Nia	14.15 - 15.15 Uhr	FLEXIFIT Workout	KAHA®	Line Dance
Ihre Wahl:				Ihre Wahl:			