

Die Turnabteilung des TVM lädt Sportbegeisterte aus der ganzen Region herzlich zum 11. Fitnessstag 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 20,-€ (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.

Die TrainerInnen

Angelika Baunach, Inge Carius, Angelika Fischer, Carmen Greulich, Holger Hanselmann, Kristina Hoffmann, Carmen Horn, Stefanie Rockenmaier, Selina Rohrmoser, Johanna Tretschock und Annette Wendel freuen sich auf Sie!

Verpflegung

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

Mitbringen

Bitte bringen Sie Sportbekleidung, eine eigene Iso-Matte und gute Laune mit! Für das Training im Freien sind geeignete Kleidung und Outdoor Schuhe erforderlich.

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. Gerne können Sie das Anmeldeformular auch bei der TVM-Geschäftsstelle oder den TrainerInnen abgeben.

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!

Mit freundlicher
Unterstützung von:



schleunigung
DIE HERZBLUT-DRUCKEREI



AUTOHAUS WILLER



THESSALONIKI
Griechisches Restaurant

Veranstaltungsort:

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



11. Fitnessstag für Sportbegeisterte

Samstag, 18. November 2023
ab 10.00 Uhr in der
Hans-Wilhelm-Renkhoff Halle

Termin und Ort

Der Fitnesstag findet am 18. November 2023 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.

Das Sportangebot von A-Z an diesem Tag

Body Styling

Ein vielseitiges Kräftigungs-Training für alle Muskelgruppen wie Rumpf, Rücken, Bauch, Po und Arme, nach dem Motto „Fit ohne Geräte“. Bei diesem Ganzkörper Workout wechseln sich leichte bis schwerere Übungen ab und es ist für jedes Trainingslevel geeignet.

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 & Stretch

Ausgiebiges Dehnen verbessert die Beweglichkeit, Tanzen stärkt die Resilienz und befreit deinen Geist. Beides in Kombination führt zu einem beschwingten und gelösten Wohlgefühl. Die einfachen Tanzschritte aus Jazz, Latin, HipHop & Co. lassen sich kinderleicht mittanzen.

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!

Intervall-Training

Intervall-Training ist durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen gekennzeichnet. Diese werden so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann. Trainiert wird sowohl mit dem eigenen Körpergewicht, als auch mit Geräten wie Springseil oder Pezzibällen. Geeignet für jedes Fitnesslevel!

Latin Dance Power

Latin Dance Power verbindet einfache lateinamerikanische Tanzschritte mit einem vielseitigen Ausdauertraining. Die mitreißenden südamerikanischen Rhythmen machen das Training zu einem Spaß- und Fitness-Workout. Die Schritte sind leicht zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse.

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.

Pilates

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

Power Body

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.

Step Aerobic für Einsteiger

Step Aerobic ist ein effektiver Weg, das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird dabei beansprucht. Die Kombination verschiedener Schritte zu motivierender Musik macht einfach Spaß und ist auch für Anfänger geeignet.

Wild & Fit - Outdoor Training

Bewegung an der frischen Luft stärkt nicht nur Herz-Kreislauf, sondern verbessert Haltung, Gleichgewicht, Flexibilität und Wahrnehmung. Auf einer kleinen Trainingsstrecke in der Natur werden abwechselnd Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Kurze Laufeinheiten halten warm und schulen die Kondition. Kleidung: Zwiebellook, Outdoor-Schuhe. Bei schlechtem Wetter findet in Absprache mit der Trainerin ein Alternativ-Programm in der Halle statt.

Yoga

Yoga bringt Dich zurück zu Dir. Eine ruhige, sanfte Yoga Stunde, um wieder in deinen Körper zurück zu kommen, Dich wahrzunehmen und zu spüren. Mit langsamen Bewegungen, sanften Dehnungen und einer beruhigenden Atemtechnik werden wir unsere Wahrnehmung dafür öffnen.



Anmeldung

Name, Vorname:

PLZ, Ort:

e-mail (wichtig für Anmeldebestätigung):

Tel (für evtl. Rückfragen):

Anmeldeschluss: 12. November 2023

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 Ihre Wahl:	Dance Aerobic	Step-Aerobic	Power Body
11.15 - 12.15 Uhr Ihre Wahl:	Wild & Fit - Outdoor	Latin Dance	Drumstick Fitness
12.15 - 13.00 Uhr	--- Mittagspause ---		
13.00 - 14.00 Uhr Ihre Wahl:	Dance & Stretch	Intervall-Training	Pilates
14.15 - 15.15 Uhr Ihre Wahl:	Body Styling	Yoga	Line Dance
15.15 - ca. 15.30 Uhr	Gemeinsame Entspannung für Alle		