

Die Turnabteilung des TVM lädt Sportbegeisterte aus der ganzen Region herzlich zum 14. 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.

Veranstaltungsort:

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

Verpflegung

Der TVM bietet in der Mittagspause und im Anschluss der Veranstaltung kalte Getränke, Kaffee und Kuchen und kleine Speisen zum Kauf an.

Mitbringen

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

Fragen und weitere Informationen

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

Informieren Sie sich auf Facebook

Hier werden regelmäßig News gepostet: Folgen Sie uns unter @TV Marktheidenfeld - Turnabteilung

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: 18. November 2026

Mit freundlicher Unterstützung von:



Sparkasse
Mainfranken
Würzburg



schleunung[®]
DIE HERZBLUT-DRUCKEREI



Dres. med. U. König und M. Joneleit

THESSALONIKI
Griechisches Restaurant



www.tv-mar.de

Am Sportzentrum 5, 97828 Marktheidenfeld



14. Fitnessstag für Sportbegeisterte

Samstag, 21. November 2026

ab 10.00 Uhr in der

Hans-Wilhelm-Renkhoff Halle

Marktheidenfeld

Termin und Ort

Der Fitnessstag findet am **21. November 2026** von **10.00 bis 15.30 Uhr** in der Hans-Wilhelm-Renkhoff-Halle des TV Marktheidenfeld statt.

Die TrainerInnen

Angelika Baunach, Ricky Böhm-Hennes, Inge Carius, Heike Herfert, Jasmin Kempf, Nicole Kempf, Julia Michelbach, Lisa Pawlick, Rebecca Reder, Stefanie Rockenmaier, Selina Rohrmoser und Annette Wendel freuen sich auf Sie!

Das Sportangebot von A-Z an diesem Tag

- Farblgende:
- Rot: Ausdauer & Cardio
 - Blau: Kraft & Workout
 - Gelb: Tanzen & Rhythmus
 - Grün: Entspannung & Beweglichkeit

Bodega moves mit Rebecca ●

Bodega moves verbindet Bodyshaping mit Yoga. Es kombiniert das Beste aus Asanas und Workout und bietet eine ausgewogene Balance zwischen An- und Entspannung. Mit diesem Programm kannst Du Deinen Körper gezielt formen, nachhaltig von innen heraus stärken und gesund halten.

Body Fit mit Julia ●●

Bei diesem Ganzkörper-Workout wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Die Stunde bietet effektive Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen. Durch verschiedene Kraft-Ausdauer-Kombinationen wird der Fettstoffwechsel angekurbelt und die Mobilisation und Koordination gefördert.

Bodyworkout trifft Postural Moves® mit Lisa ●●

Postural Moves® kombiniert fließende Tanzbewegungen mit Halte- Dehn- und Balanceübungen. Die Einheiten finden im Stehen und am Boden statt. Ziel ist es, die Haltung zu stärken, die Beweglichkeit zu fördern und das Zusammenspiel von Kraft und Flexibilität zu verbessern.

Full Body Strength flow mit Annette ●●

Intensives Ganzkörpertraining, das ganz ohne Hilfsmittel auskommt. Durch den fließenden Wechsel zwischen Cardio, Kraft und Entspannung wird der Stoffwechsel angekurbelt. Es geht um **Mobility** - Beweglichkeit verbessern, **Stability**-Koordination und Balance verbessern, **Strength** -Kräftigung und Förderung der Ausdauer.

Intervall Training mit Selina ●●

Diese Stunde wird - wie der Name schon sagt - im Intervall durchgeführt. Hier trainiert man Kraft- und Ausdauer-übungen im Wechsel, so dass der Puls immer eine gewisse Frequenz hält, der bei den Krafteinheiten etwas runterfahren kann, um dann bei dem Ausdaueranteil wieder voll hochzufahren. Ideal, um Deine Ausdauer zu verbessern.

Latin Fit Mix mit Stefanie ●●

Kopf aus – Musik an! Latin Fit Mix kombiniert Tanzbewegungen mit einem kräftigenden und entspannenden Workout. Die Choreografien sind einfach und können sofort mitgetanzt werden. Mal energiegeladen, mal leicht und beschwingt. Die lateinamerikanische Lebensfreude in der Musik macht Laune und steigert deine Motivation.

Line Dance mit Inge ●

Tanzen hält nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und unsere mentale Leistungsfähigkeit nachhaltig fit. Beim Line Dance wird – wie der Name verspricht – ohne Partner in Linien vor- und nebeneinander getanzt. Es werden einfache Choreographien erlernt, die einzelne Schrittfolgen verbinden und zu passender Country-Musik jede Menge Spaß garantieren.

Power & Sweat mit dem Redondo-Ball mit Nicole ●●

In der letzten Stunde noch einmal alle Kräfte mobilisieren! Dieses Workout verbindet Ausdauertraining, Kraftübungen und funktionelle Bewegungen. Mit motivierender Musik und wechselnden Trainingsformen mit dem Redondo-Ball werden das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur gleichermaßen in Schwung gebracht.

Qi Gong mit Jasmin ●

Qi Gong verbindet sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und Entspannung. Wir lösen Verspannungen, bringen die Energie wieder zum Fließen und finden neue Kraft. Ideal, um Stress abzubauen, Blockaden zu lösen und neue Energie zu tanken!

Schwunghantel Workout mit Heike ●●

DXCO®-Training ist ein hochintensives Ganzkörpertraining, das traditionelles Ausdauertraining mit funktionellem Krafttraining verbindet. Das Geheimnis liegt in den speziellen XCO-Trainer®-Schwunghanteln. Diese eloxierten Aluminiumröhren sind zu zwei Dritteln mit einer speziellen Schiefergranulat-Masse gefüllt und stärken die Tiefenmuskulatur.

Step-Brasil-Intervall mit Angelika ●●

Step Aerobic ist ein effektiver Weg das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Mit den Brasils (Noppenhanteln) trainieren wir die Tiefenmuskulatur und das Gleichgewicht. In Verbindung mit motivierender Musik wird die Kombination auch für Ungeübte zu einem tollen Trainingserlebnis.

Yoga für SportlerInnen mit Ricky ●

Du läufst, fährst Rad oder trainierst regelmäßig? Dann gönne deinem Körper den perfekten Ausgleich. Yoga verbessert deine Beweglichkeit, löst Verspannungen und unterstützt die Regeneration. Gleichzeitig stärkst Du Deine Körpermitte, Balance und Konzentration. Yoga-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Unser Fitnessstag endet mit einer gemeinsamen Entspannung mit Stefanie

Anmeldung

Name, Vorname:

PLZ, Ort:

e-mail (wichtig für Anmeldebestätigung):

Tel (für evtl. Rückfragen)

Anmeldeschluss: 18. November 2026

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:	Full Body Strength flow	Latin Fit Mix	Intervall-Training
11.15 - 12.15 Uhr Ihre Wahl:	Step-Brasil-Intervall	Body Fit	Qi Gong
12.15 - 13.00 Uhr ---	Mittagspause ---		
13.00 - 14.00 Uhr Ihre Wahl:	Schwunghantel Workout	Bodega Moves	Line Dance
14.15 - 15.15 Uhr Ihre Wahl:	Postural Moves Workout	Yoga	Power & Sweat
15.15 - 15.30 Uhr	Gemeinsame Entspannung für Alle		