

# Fitnessstag

## Bewegung, Schweiß und Spaß

bieten wir in 4 parallel angebotenen Workshops

- Wann:** Samstag, 28.1.23
- Wo:** Hans-Roth Turnhalle und **Yoga im Haldenäckerweg 4**  
Ein Hallenwechsel ist nur mit Auto möglich
- Wer:** Kurse ab 14 Jahren für Männer und Frauen,  
alle Kurse auch für Nichtmitglieder
- Uhrzeit:** 14.00 – 18.00 Uhr
- Hallenöffnung:** 13.40 Uhr
- Unkosten:** 2 Euro pro Workshop in bar vor Kursbeginn
- Anmeldung:** Bis spätestens Dienstag 24.1.23 **ausschließlich** per Mail an [gabi.tsvbetzingen@gmail.com](mailto:gabi.tsvbetzingen@gmail.com)

mit Angabe des Namens und der Workshopnummern

Bearbeitung nach Eingang, limitierte Teilnehmerzahl in manchen Kursen

Bitte eigene Matte mitbringen

Mineralwasser und Kaffee gibt es zu kaufen.

Info: In der Hans Roth Turnhalle, gibt es kein warmes Wasser zum duschen

## **Kurse:**

### **Von 14.00 - 14.45 Uhr**

#### **A1 Sonnengruß-Yogastunde mit Sarah im Haldenäckerweg 4**

In diesem Yogakurs liegt der Fokus auf der Ausübung von Sonnengrüßen, die zum zentralen Bestandteil des modernen Yoga geworden sind.

Die Wirkung von Sonnengrüßen ist äußerst vielfältig. Sie beleben Körper und Geist im Allgemeinen, unterstützen Disziplin und Ausdauer, aktivieren alle Gelenke, wärmen die wichtigsten Muskelpartien auf und stärken den Rumpf, die Schultern sowie die Armmuskulatur.

## **A2 Deep Work mit Sabine** nur am Fitnessstag

Athletisches, funktionelles Training mit Kraft und Ausdauer-elementen. Steigert den Grundumsatz, keine Vorkenntnisse erforderlich.

## **A3 Kraft- und Stabilisationstraining mit dem Pezziball mit Hannah**

Der Pezziball ist ein einfaches Trainingsgerät, mit welchem wir ein hocheffizientes Kraft- und Stabilisationstraining durchführen. Die Stabilisationsübungen sind speziell für einen kräftigen Rücken, aber auch für die Beine sehr wichtig. Sie helfen dir deine Rumpfmuskulatur zu stärken und dich insgesamt fitter zu machen.

## **A4 Funktionelles Training mit Felix**

Unsere Leitkriterien für diesen funktionellen Trainingskurs sind

- ... wenn möglich, mehrere Muskeln ansprechen
- ... in möglichst instabiler Position trainieren
- ... Übungen mit der Zeit komplexer werden lassen
- ... (möglichst) ohne zusätzliches Gewicht trainieren
- ... soll für den Alltag einen Mehrwert bieten

**Von 15.00 - 15.45 Uhr**

## **B5 Vinyasa Flow Yogastunde mit Sarah im Haldenäckerweg 4**

In diesem fließenden Yogakurs werden verschiedene Asanas des Yogas aneinandergereiht und Atem und Bewegung miteinander verbunden. Kraft und Ausdauer werden durch diese Yogapraxis ebenso gefördert wie Ruhe und Entspannung.

## **B6 Rückenfit mit Felix**

Rückenschmerz ist eine der häufigsten Volkskrankheiten.

Hauptziel dieses Kurses ist, die Verringerung der Wahrscheinlichkeit durch Senkung der auslösenden Risikofaktoren.

Kraft, Beweglichkeit und Koordination sind hierfür die wichtigsten Bausteine.

Im Fokus stehen die wirbelsäulenstützenden Muskeln --> Bauchmuskulatur (gerade, schräge, seitliche), Rückenmuskulatur und Hüftmuskulatur.

## **B7 Tabata mit dem eigenen Körpergewicht mit Annika**

Wir machen 20 Sekunden lang Übungen mit hoher Belastung gefolgt von 10 Sekunden Pause in mehreren Runden.

## **B8 Easy Vertikal Step mit Andrea Möller**

Step im Hochformat - einfach und intensiv! Ein intensives Herz-Kreislauftraining mit einer einfachen Choreographie. Viel Schwitzen und wenig Denken, aber jede Menge Spaß erwartet dich!

**Von 16.00 – 16.45 Uhr**

## **C9 Yoga mit Steph im Haldenäckerweg 4**

Durch Atmung und Körperbewusstsein verbessern wir unsere Haltung und Beweglichkeit, lösen Verspannungen, mobilisieren und kräftigen unseren Körper und beruhigen unseren Geist.

## **C10 Funktionelles Training mit dem Pilatesring mit Ann-Kathrin**

In dieser Trainingseinheit wird vor allem unsere Tiefenmuskulatur gestärkt. Mit abwechslungsreichen Übungen mithilfe des Pilatesrings legen wir den Fokus auf die Bereiche Oberkörper, Rumpf und Beine. Durch das Widerstandstraining wird zusätzlich die Haltung verbessert und das Körpergefühl gesteigert.

## **C11 Faszien Pilates mit Beate**

Fließende und dynamische Bewegungen für einen beweglichen und geschmeidigen Körper.

## **C12 Hula Hoop Workout mit Andrea Digel**

mit dem Hula Hoop Reifen trainieren wir unsere Ausdauer, stärken unsere Core-Muskulatur und natürlich die Koordination und Beweglichkeit. Der Hula Hoop wird auch als Workout-Gerät eingesetzt, so dass wir auch viele verschiedene Muskelgruppen kräftigen werden. Wir verbrennen also viele Kalorien während sich Glückshormone in unserem Körper ausbreiten

**Von 17.00 - 17.45 Uhr**

## **D13 Barre Workout mit Beate**

Ein starkes Trio: Die besten Übungen aus Ballett, Pilates und Yoga für eine straffe Figur und schöne definierte Muskeln. Dynamisch zu fetziger Musik

## **D14 Core, Stretch & Relax mit dem Pilatesball mit Andrea Möller**

Verbesserung der Koordination und Stabilität durch ein gezieltes Training der zentralen Körperpartie. Ein intensives Stretching fördert die Beweglichkeit und ein abschließendes Entspannungsprogramm sorgt für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.

## **D15 Linedance für Beginner mit Franzi** nur am Fitnessstag

Linedance – wie der Name schon sagt, wird in Reihen und Linien getanzt. Ganz nach dem Erfolgsprinzip – ohne festen Partner zu fetziger Musik aus den unterschiedlichsten Musikrichtungen wie Country, Irish, Rock, Pop, HipHop tanzen und dabei schnell Erfolge erzielen. Linedance eignet sich perfekt für alle Tanzbegeisterten.

**Alle Kurse sind für Männer und Frauen**

**Bitte eigene Matte mitbringen**

**Damit ein Kurs starten kann, benötigt es mindestens 5 Teilnehmer**

Wir freuen uns auf euch!

Auf einen tollen Tag und rege Beteiligung