

Ballroom Fitness / Partytanz

Eine Kombination aus verschiedenen Tanzstilen für Körperspannung und Haltung. Getanzt wird allein in einer Choreographie. Schwerpunkte sind Koordinationstraining, Muskel- und Ausdauertraining, Motivation und Energie für Bewegung und Selbst-Vertrauen.

Pilates

Im Alltagsleben funktionieren viele Bewegungen besser mit einer kräftigen Körpermitte. Das Pilates Training ist die effektivste Möglichkeit, diese zu stärken. Die tief liegenden Bauch- Beckenboden- und Rückenmuskeln werden gezielt und bewusst aktiviert, die Wirbelsäule beweglicher gemacht. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten. Dadurch fallen Bewegungen leichter.

Flexibar

Der Schwingstab bewirkt eine außergewöhnliche Reaktion des Körpers auf die Bewegung. Die Schwingung überträgt sich auf den Körper. Der Stoffwechsel erhöht sich und die Ausdauer wird u.a. trainiert. Mit diesem gelenkschonenden Gerät kann man auf abwechselnde Art den Körper kräftigen. Man fühlt sich lockerer, entspannter und gleichzeitig wird die Tiefenmuskulatur aufgebaut.

Rückengymnastik

Fitness und Beweglichkeit werden auf die sanften Art trainiert. Das Angebot richtet sich speziell an Teilnehmer, die Rückenbeschwerden haben oder etwas für Ihr körperliches Wohlbefinden tun möchten.

Body Fit

Eine Kombination aus verschiedenen Trainingsübungen. Auf dem Step wird in leichten Grundschritten die Ausdauer trainiert, auf der Matte viele Übungen aus dem Bereich Bauch-Beine-Po durchgeführt oder mit Hantelübungen trainiert.



Turn- und Sportverein
Schwinde e.V.



am 25.02.2012
von 9 :30 – 15 :30
in der kleinen Turnhalle
in Stove



Das Tagesprogramm

Ablauf	Angebot 1	Angebot 2
Uhrzeit		
9:30-10:30	Aero Fight 	Ballroom Fitness 
10:30-10:45	Wechselpause	
10:45-11:45	Hot Iron 	Pilates 
11:45-13:15	Mittagspause	
13:15-14:15	Step-Aerobic 	FlexiBar 
14:15-14:30	Wechselpause	
14:30-15:30	Body Fit 	Rücken-gymnastik

Fitnessstag des TuS Schwinde

- 25. Februar 2012
- kleine Turnhalle
- Turnhallenweg in Stove



Am Fitnessstag des TuS Schwinde wollen wir Euch einige unserer vielen Angebote aus dem Fitnessbereich vorstellen. Hier kann kennengelernt und ausprobiert werden!

Du hast viermal die Wahl zwischen zwei Angeboten, die parallel durchgeführt werden.

Für eine Teilnahmegebühr von 10 € kann jeder teilnehmen, egal ob Mitglied im Sportverein oder nicht. Ihr seid herzlich eingeladen.

Pro Angebot bieten wir 25 Plätze. Die Teilnehmerzahl ist daher begrenzt.

Für den Fitnessstag braucht Ihr nur eine Matte und ein Handtuch mitzubringen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.



Anmeldung & Informationen

- Wir Leben – Apotheke Marschacht
 - Elbuferstraße 86a;
21436 Marschacht
- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!!!!**

Unsere Angebote:

Aero Fight

Eine musikunterstützte Mischung aus Ausdauer- und Kampfsport. Aero Fight steigert Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination und ist auch gut für die Stärkung des Selbstvertrauens.

Hot Iron

Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Die Langhantel und individuelle Gewichte ermöglichen ein effektives Training der Kraftausdauer. Körperfettreduktion, aufbauende und kräftige Muskulatur in allen Körperbereichen erhöhen die Lebensqualität im Alltag. Unabhängig von Alter und Fitness kann jeder in das Training einsteigen.

Step-Aerobic

Die Grundschritte der Step Aerobic werden erläutert und in einfachen Choreographien vertieft. Es handelt sich um ein Herz-Kreislauf-Training, welches Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert.

