



WILLKOMMEN

zur

„2. Fitness-Night“

beim

TuS Windschläg

Beginn: **Samstag, 13. Oktober 2018**
um 17 Uhr

Ort: **TuS Sporthalle Windschläg,**
Alemannenstraße

Teilnahmegebühr 7,00 Euro

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen

Du kannst alle Einheiten mitmachen oder auch nur einzelne, je nach Lust und Laune. Anschließend gemütliches Beisammensein im Foyer mit Sekt und Fingerfood.

Wir freuen uns auf deine Anmeldung bis
06.10.2018!

Burgl Blos	Tel. 0781-24248
Corina Schadt	Tel. 0781-78424
Heidi Kühn	Tel. 0159/04381616
Rolf Birk	Tel. 0781-7 74 47
Nadine Hoser	nadinehoser@gmx.de
Jannik Eggs	eggsthetics.jannik@gmail.com

PROGRAMM 2. FITNESS-NIGHT

Samstag, 13. Oktober 2018
um 17 Uhr

VORTRAG VON JANNIK EGGS:

GESUNDE ERNÄHRUNG

AROHA

Nadine Hoser

AROHA ist ein Ausdauertraining im 3/4 Takt.
AROHA führt zur inneren Ausgeglichenheit.
Inspiriert vom HAKA, Kung fi, Taiji.
Geeignet für alle.

TABATA

Heidi Kühn

Ein Zirkeltraining mit kurzen Pausen und nur mit eigenem Körpergewicht. Die kurzen intensiven Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System. Sie verbessern die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit beim Ausdauersport. Anfänger sollten vorsichtig in dieses auf Profisportler ausgelegte Training einsteigen.

Faszientraining/Yoga

Rolf Birk

Mit einem abwechslungsreichen Mix von Übungen aus dem Faszientraining, Yoga und HIT (High Intensity Training) wird der gesamte Körper zunächst gedehnt, anschließend gekräftigt. Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Verspannungen und Verkürzungen im gesamten Bewegungsapparat. Mit einfachen und von jedem erlernbaren Übungen wird die Fitness gesteigert und die Freude an Bewegung gefördert. Die Teilnehmenden lernen ein gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten, welches sich leicht in den Alltag integrieren lässt.
Rolf Birk ist Rückentrainer (Deutscher Turnerbund), Fitnesstrainer und Heilpraktiker.

FULL BODY FIT

Jannik Eggs

Ein effektives Ganzkörpertraining mit jeder Menge Spaß. Trainiert wird sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Sling Trainer, Kurzhanteln, Medizinbällen und anderem Sporthallenequipment. Durch die Gruppendynamik ist Schweiß und Spaß garantiert. Geeignet für jedes Fitnesslevel, da individuell anpassbar. Ziele: Muskelaufbau, Kraftausdauer, Körper straffen

4STREATZ®

Nadine Hoser

4STREATZ® ist ein dynamisches Dance-Fitness-Workout für jeden Menschen mit Spaß an Bewegung. Egal mit welchem Level du zu uns kommst: 4STREATZ® passt sich deiner Stufe an, damit du nie den Spaß am Schwitzen verlierst.

ENTSPANNUNG DURCH MOBILISATION

Burgi Bloss

Für Getränke und einen kleinen Imbiss in den Pausen ist gesorgt.