



WILLKOMMEN

zur

„Fitness-Night“

beim

TuS Windschläg

Beginn: **Samstag, 6. Mai 2023**
ab 18.00 Uhr

Ort: **TuS Sporthalle Windschläg,**
Alemannenstraße

PROGRAMM FITNESS-NIGHT

Faszientraining /Yoga *Rolf Birk*

Mit Hilfe des eigenen Körpergewichts wird in einem abwechslungsreichen Workout der ganze Körper durchtrainiert. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Brustmuskulatur.

Rolf Birk ist Rückentrainer (Deutscher Turnerbund), Fitnesstrainer und Heilpraktiker.

ZUMBA *Nadine Hoser*

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Geeignet für alle.

PILATES *Melanie Männle*

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

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.

„Doppelpack – gemeinsam ist Sport am Schönsten“ *Nadine Hoser & Heidi Kühn*

Entspannung

Burgl Bloss

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

Teilnahmegebühr **8,00 Euro**

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 **1.05.2023!**

Burgl Bloss	Tel. 0781-24248
Corina Schadt	Tel. 0781-78424
Heidi Kühn	Tel. 0159 04381616
Rolf Birk	Tel. 0781-7 74 47
Melanie Männle	Tel. 0176 99276994
Nadine Hoser	Tel. 0176 22057642