



WILLKOMMEN

zur

„Fitness-Night“

beim

TuS Windschläg

Beginn: Samstag, 10. Oktober 2026
ab 19.00 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.

TABATA *Felix Diensberg*

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.

ZUMBA *Nadine Zeil*

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

Pause

VORTRAG zum Thema Ernährung und Darmgesundheit *Viktoria Schamne*

DOPPELPAK *Nadine Zeil & Sabrina Pannhausen* gemeinsam ist Sport am Schönsten

CARDIOEINHEIT *Dirk Thelen* mit und ohne Handgeräte in unterschiedlichen Zeitintervallen

STRETCHING *Nadine Zeil*

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

Teilnahmegebühr 10,00 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
05.10.2026

Bei unseren Übungsleiter*innen oder bei Corina Schadt 0781/78424 oder
corina.schadt@kabelbw.de