

Fitness Summer Night

1. Juli 2016, 18.30 – 21.00 Uhr
Hölzle-Saal, Bahnhofstr. 4, Nieder-Wöllstadt

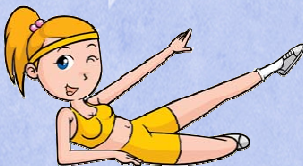


Der Turnverein lädt alle Interessierten ab 18.30 Uhr bis 21.00 Uhr zu unserer **Fitness Summer Night** ein. Im 30-Minuten Takt bieten wir ein anspruchsvolles und abwechslungsreiches Sportprogramm. Wir starten mit Zumba-Fitness und enden mit Back, ABS und Stretch. Danach gibt es kleine After-Fitness-Snacks, erfrischende Getränke und Gelegenheit zum Plausch.

18.30 – 19.00 Uhr, Zumba mit Maritza - Leicht erlernbare Bewegungen auf fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton. Ein Tanz Fitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.

19.00 – 19.30 Uhr, Slide Workout mit Natascha - Mit einem Slide Pad werden insbesondere Core Übungen durchgeführt. Die funktionelle Kraft, Koordination und das Gleichgewicht werden hierbei besonders trainiert.

19.30 – 20.00 Uhr, Step mit Silke - Spaß und Bewegung durch abwechslungsreiche Schrittkombinationen auf dem Step. Nebenbei wird die Ausdauer- und Koordinationsfähigkeit trainiert.



20.00 – 20.30 Uhr, Extrem Interval Workout mit Natascha - Ein stetiger Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen lässt dich schnell an deine Grenzen kommen und kurbelt die Fettverbrennung an.

20.30 – 21.00 Uhr, Back, ABS und Stretch mit Silke – Eine intensive Trainingseinheit für Bauch und Rücken mit anschließendem Stretching.

Unser wöchentliches Fitnessprogramm

Diese Sparte bietet alles, was Sie für einen „Wohlfühlkörper“ brauchen!

Montags, 18.30 - 19.30 Uhr, Bauch, Beine Po im Sportraum der Fritz-Erlers-Schule ... das effektive Training zur gezielten Kräftigung und Straffung der Muskulatur an den „Problemzonen“. Gezielte Übungen stärken Bauch, Beine und Po und steigern die Ausdauer.

Dienstags, 18.45 – 19.45 Uhr, Step Aerobic im Hölzle-Saal ... bringt den gesamten Körper in Schwung und stärkt mit einfachen Mitteln Ausdauer und Muskulatur. Training für alle mit fetziger Musik und Choreografien zur Steigerung der individuellen Fitness.

Mittwochs, 18.45 – 19.45 Uhr, Bodyfeeling im Hölzle-Saal ... Körperbeherrschung und -kontrolle stehen im Vordergrund der Muskelkräftigungsübungen. Das Gewebe wird gestrafft und die Figur verbessert. Abgerundet wird das Training mit einer intensiven Erholungs- und Stretchingsphase in der Körper und Geist in Einklang gebracht werden.

Mittwochs, 19.45 – 20.45 Uhr, Fitnessgymnastik im Hölzle-Saal ... für eine gute Form. Durch das Training wird insbesondere die Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination gefördert.

Donnerstags, 20.00 – 21.00 Uhr, Bodystyling ... ist ein effektives Ganzkörpertraining. Bauch, Beine und Po werden von Mal zu Mal straffer, die Taille fester, Rücken und die gesamte Muskulatur werden kräftiger.

Freitags, 8.30 – 9.30 Uhr, Fatburner im Hölzle-Saal ... Aerobes Ganzkörpertraining mit einfachen Schrittfolgen. Das Bewegungstempo ist langsam und gewährleistet somit eine optimale Fettverbrennung. Das gezielte Kräftigen der Muskel bringt den Körper in Form.

Freitags, 18.30 – 19.30 Uhr, Special Men Workout im Hölzle-Saal ...
Start nach den Sommerferien: Das effektive Ganzkörpertraining mit Kräftigungsübungen und Ausdauerelementen speziell für Männer.

Die regelmäßige Trainingsstunde ist ein Beitrag zur Verbesserung der persönlichen Fitness und des Wohlbefindens!

Ansprechpartner, Telefonnummern und noch mehr erfahren Sie auf unserer Homepage www.turnverein-niederwoellstadt.de

Das Training in der Gruppe motiviert und macht Spaß!