

Anmeldung

Name, Vorname:

Email-Adresse:

Telefonnr.:

Kurswunsch:

1.

2.

3.

4.

Mitglied:

ja

nein

Ich bringe eine eigene Matte mit:

ja

nein

Die Anmeldung ist nur gültig mit **Abgabe des Anmeldebogens** oder **Anmeldung per E-Mail an: kathi-dirki@online.de**
UND Zahlung des Teilnahmebeitrages bis zum 13.02.2023.

Zeitplan:

10:45 Uhr bis 11:00 Uhr
Eintreffen der Teilnehmer

11:00 Uhr
Begrüßung und Einführung in den
Tagesablauf

11:10 Uhr
Warm-Up

13:15 bis 14:00 Uhr
Pause

15:45 Uhr
Ende der Veranstaltung



7. FITNESSTAG

TSV Vineta Audorf e.V.

Samstag, 18. Februar 2023

von 11:00 bis 15:45 Uhr

Anmeldeschluss:
Montag, 13.02.2023

TSV Vineta Audorf e. V.
Zum Sportplatz 1, 24790 Schacht-Audorf

Kursprogramm am Samstag, 18.02.2023

in der Turnhalle der Grund- und Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf, Dorfstraße 60

11:10 – 11:25 Uhr	Warm-Up für alle mit Martina	
11:30 – 12:15 Uhr	Drumbata mit Lara und Kathrin	Flexibar mit Marion
12:30 – 13:15 Uhr	Step Aerobic mit Maren M.	In Balance mit Maren Sch.
- PAUSE -		
13:15 – 14:00 Uhr	Aufführung Zumba Kids mit Vanessa	
14:00 – 14:45 Uhr	Zumba mit Vanessa	Hula Hoop mit Kathrin
15:00 – 15:45 Uhr	Zumba Gold mit Martina	Yogilates mit Silke

Kursinhalte:

Drumbata: Drumbata ist ein intensives Intervalltraining mit einem Mix aus Tabata und DrumsAlive, welches deine persönliche Fitness steigert. Dadurch wird deine Kraft/Ausdauer, dein Denkvermögen, der Stressabbau und der Spaß an Bewegung gefördert. (Achtung: max.25 TN!)

Flexibar: Das Training mit dem Flexibarstab puscht die Fettverbrennung, kräftigt Arme und Schultern und stärkt die Tiefenmuskulatur, insbesondere Rücken und Core. (Achtung: max.25 TN!)

Step Aerobic: Auf dem vertikal gestellten Step erlernen wir gemeinsam eine leichte bis mittelschwere Choreografie. Zu toller Musik schwingen und drehen wir uns in alle Richtungen über den Step. (Achtung: max.25 TN!)

In Balance: Wir verbessern auf dem BalancePad unser Gleichgewicht und kräftigen die gesamte Tiefenmuskulatur und den Beckenboden. Wir bewegen uns barfuß (sockfuß) darauf, so wird die Fußmuskulatur angeregt und gekräftigt. (Achtung: max.20 TN!)

Zumba: ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und leicht zu erlernenden Tanzbewegungen zusammensetzt. Dabei werden tänzerische Elemente mit Aerobic-Elementen kombiniert und mit viel Spaß, Kondition, Muskeln sowie Herz/Kreislauf und somit der ganze Körper trainiert.

Hula Hoop: Hulern bringt einfach Spaß, kräftigt die Muskulatur und den Beckenboden. Zusätzlich verbessert Hulern unsere Rumpfstabilität, unsere Koordination, fördert die Durchblutung, strafft unser Bindegewebe und verringert den Bauchumfang. (Achtung: max.30 TN!)

Zumba Gold: Zumba Gold - die einfachste Form von Zumba.

Durch die moderate Geschwindigkeit und Intensität besonders geeignet für Einsteiger, junggebliebene Senioren und Personen mit Rücken- und Gelenkproblemen oder Bluthochdruck.

Yogilates: Yogilates verbindet die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates. Yoga konzentriert sich auf Atmung, Beweglichkeit und Entspannung, Pilates stärkt den Körper, steigert Körperbewusstsein und Konzentration.

Anmeldung bis:

Montag, 13.02.2023

- bei den Trainerinnen des TSV Vineta Audorf e.V.
- oder Briefsendung an:
Kathrin Wendland
Zum Eichengrund 10
24790 Schacht-Audorf
- oder E-Mail an
kathi-dirki@online.de

Kosten:

- 10,- EUR für Mitglieder des TSV Vineta Audorf e.V.
- 15,- EUR für Nichtmitglieder

Die Teilnahmegebühr ist zusammen mit der Anmeldung zu bezahlen.

Die Zahlung kann erfolgen:

- 1) als Überweisung auf das Vereinskonto:
TSV Vineta Audorf, VR-Bank Rendsburg e.G., IBAN DE12216900200005671515 (mit Verwendungszweck: "Fitnesstag 2023, Name, Vorname")
- 2) in bar, **passend in einem Umschlag mit Namen versehen** bei den Trainerinnen des TSV Vineta Audorf e. V.

In der Gebühr ist die Teilnahme an den Kurseinheiten, Mineralwasser, Kaffee, Tee, Obst und ein kleines Kuchenbuffet enthalten.