

## Kursprogramm am Samstag, 24.02.2024

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

11:10 – 11:25 Uhr	<b>Warm-Up für alle</b> mit Vanessa	
11:30 – 12:15 Uhr	<b>Zumba Gold</b> mit Martina	<b>Tabata meets Fit Clix</b> mit Kathrin und Lara
12:30 – 13:15 Uhr	<b>Zumba</b> mit Martina	<b>Starke Mitte</b> mit Maren M.
13:15 – 14:00 Uhr	<b>- PAUSE -</b> <b>Aufführung Zumba Kids</b> mit Vanessa	
14:00 – 14:45 Uhr	<b>BBP mit Hanteln</b> mit Marion	<b>Double Step-Aerobic „vertikal“</b> mit Kathrin
15:00 – 15:45 Uhr	<b>Effektives Stabilisationstraining</b> mit Lara	<b>Pilates Flow</b> mit Silke
15:45 – 16:00 Uhr	<b>Dehnung und Entspannung für alle</b> mit Marion	

### Kursinhalte:

**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

**Tabata meets Fit Clix:** In der Stunde werden zwei hochintensive Trainingseinheiten zu einem Intervalltraining kombiniert. Wir trainieren mit unserem eigenen Körpergewicht und den Drumsticks, verbrennen Fett, haben Spaß und das erzeugt ein unglaubliches Wohlbefinden. (Achtung: max.30 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 werden Kondition, Muskeln sowie Herz/Kreislauf und somit der ganze Körper trainiert.

**Starke Mitte:** Wir wollen unsere Rücken- und Bauchmuskulatur mit und ohne Kleingeräten stärken. Damit fördern wir die Haltemuskeln und unterstützen unsere Wirbelsäule.

**BBP mit Hanteln:** BBP ist ein knackiges Bodyfitness-Programm, das deine Muskeln an BBP kräftigt und dein Fettpölsterchen zum Schmelzen bringt. Wir werden mit Hanteln und dem eigenen Körpergewicht trainieren.

**Double Step-Aerobic „vertikal“:** Der Klassiker Step-Aerobic mal ein bisschen anders: Unsere Schritte und Bewegungen gehen vertikal über 2 Steps. Nebenbei entsteht eine kleine Choreografie zu mitreißender Musik. Wir trainieren unsere Ausdauer, Koordination, Bein- und Gesäßmuskulatur. (Achtung: max.25 TN!)

**Effektives Stabilisationstraining:** Auf dem Balance Pad stärken wir die Rumpf- und Beinmuskulatur, um ein stabiles Gleichgewicht halten zu können. Dies beugt Verletzungen vor und senkt das Sturzrisiko. Zusätzlich wollen wir mit den Brasils unsere Tiefenmuskulatur stärken. (Achtung: max.25 TN!)

**Pilates Flow:** Ein intensives Training zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur in der Körpermitte für eine gesunde Körperhaltung, diesmal mit Flow: Die Übungen gehen ineinander über. Das steigert die Intensität und verbessert die koordinativen Fähigkeiten.

### Anmeldung bis:

**Montag, 19.02.2024**

- 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:

- 12,- EUR für Mitglieder des TSV Vineta Audorf e.V.
- 17,- 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: "Fitnessstag 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.

## 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](mailto:kathi-dirki@online.de)**  
**UND Zahlung des Teilnahmebeitrages bis zum 19.02.2024.**

## 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

---

16:00 Uhr  
Ende der Veranstaltung

---

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



**8. FITNESS** *Tag*  
in der Schulsporthalle Schacht-Audorf

**SAMSTAG, 24.2.24**  
**11 - 16 UHR**

**WIR FREUEN UNS AUF VIELE TEILNEHMER:INNEN!**  
**ANMELDESCHLUSS : MONTAG, 19.2.24**