

Kursprogramm am Samstag, 21.02.2026
in der Turnhalle der Grund- und Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf,
Dorfstraße 60, 24790 Schacht-Audorf

11:10 – 11:25 Uhr	Warm-Up für alle mit Vanessa	
11:30 – 12:15 Uhr	Zumba® mit Martina	Intervalltraining mit Kathrin und Lara
12:30 – 13:00 Uhr	STRONG-30® mit Martina	Flexibar mit Marion
13:00 – 14:00 Uhr	PAUSE	
14:00 – 14:30 Uhr	Funktionelles Training mit dem Pezziball mit Kathrin	Bodystyle mit Maren M.
14:45 – 15:30 Uhr	Rückenschule mit Lara	Pilates mit dem Redondoball mit Marion
15:30 – 15:45 Uhr	Dehnung und Entspannung für alle mit Silke	

Kursinhalte:

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.

Intervalltraining: Intervalltraining ist eine effektive Methode, bei der sich intensive Belastungsphasen mit kürzeren Erholungsphasen abwechseln, um Ausdauer, Fitness, Schnelligkeit und Kraft zu verbessern. Es steigert unsere Leistungsfähigkeit, kurbelt den Stoffwechsel an und fördert die Fettverbrennung.

STRONG-30®: STRONG Nation® vereint in einer Stunde Eigengewichts-, Muskel-, Cardio- und plyometrisches Training, bei dem die Bewegungen synchron zur extra dafür komponierten Musik ausgeführt werden. STRONG Nation® bietet auch eine Option für einen 30-minütigen Kurs. Hier wird ein Ganzkörperworkout in 30 Minuten absolviert.

FlexiBar: Die Flexibar Stunde kombiniert dynamische Schwingbewegungen mit isometrischer Haltearbeit, um Rumpf-, Rücken- und Tiefenmuskulatur zu kräftigen, indem man den flexiblen Stab durch kleine Impulse in Schwingungen versetzt und dabei eine stabile Körperhaltung bewahrt. (Achtung: max .25 TN!)

Funktionelles Training mit dem Pezziball: Funktionelles Training ist ein ganzheitlicher Trainingsansatz. Wir trainieren immer mehrere Muskeln gleichzeitig, ganze Muskelketten arbeiten zusammen. Wir steigern unsere Kraft-Ausdauer, verbessern unsere Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes sowie Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit. (Achtung: max .25 TN!)

Bodystyle: Wir bringen den Körper mit und ohne Terraband in Balance. Wir mobilisieren die Brustwirbelsäule für eine gesunde Haltung mit Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen.

Rückenschule: Bei der Rückenschule wollen wir Rückenbeschwerden präventiv vorbeugen, indem wir die Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen, um den Rumpf zu stabilisieren. Außerdem wird Lara unter physiotherapeutischem Aspekt Tipps für Alltag, Beruf und Sport geben.

Pilates mit dem Redondoball: Die Pilatesstunde mit dem Redondoball ist ein Ganzkörpertraining, das die Körpermitte, den Beckenboden und die Tiefenmuskulatur stärkt. Der weiche Ball dient als Widerstand, Unterstützung oder Instabilitätselement, was das Training effektiver macht. (Achtung: max .25 TN!)

ANMELDUNG BIS:

MONTAG, 16.02.2026

bei den Trainerinnen des TSV Vineta Audorf e.V.
oder Briefsendung an:

Kathrin Wendland
Zum Eichengrund 10
24790 Schacht-Audorf

oder E-Mail an:
kathrin.wendland@tsv-vineta-audorf.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:

als Überweisung auf das Vereinskonto:
TSV Vineta Audorf, VR-Bank Rendsburg e.G.,
IBAN DE12 2169 0020 0005 6715 15
(mit Verwendungszweck:
"Fitnesstag 2026, Name, Vorname")
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:

Ich bringe eine eigene Matte mit: ☐ ja ☐ nein
☐ ja ☐ nein

Die Anmeldung ist nur gültig mit Abgabe des Anmeldebogens oder Anmeldung per E-Mail an:
kathrin.wendland@tsv-vineta-audorf.de
UND Zahlung des Teilnahmebeitrages bis zum 16.02.2026.

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

13:00 BIS 14:00 UHR

Pause

15:45 UHR

Ende der Veranstaltung



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

SAMSTAG, 21.02.26
11 - 15:45 UHR

WIR FREUEN UNS AUF VIELE TEILNEHMER:INNEN!
ANMELDESCHLUSS : MONTAG, 16.02.26