

Kursprogramm am Samstag, 01.03.2025
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	XCO - Workout mit Marion	Tabata meets Stabilitraining mit Kathrin und Lara
12:30 – 13:00 Uhr	STRONG-30® mit Martina	CORE - Workout mit Maren M.
13:00 – 14:00 Uhr	PAUSE // Aufführung Zumba Kids mit Vanessa	
14:00 – 14:45 Uhr	Zumba® mit Martina	Zirkeltraining mit Lara
15:00 – 15:30 Uhr	Step Fatburner mit Kathrin	Pilates mit der Rolle mit Silke
15:30 – 15:45 Uhr	Dehnung und Entspannung für alle mit Marion	

Kursinhalte:

Tabata meets Stabilitraining: In der Stunde wird eine hochintensive Trainingseinheit mit dem Stabilisationstraining kombiniert. Wir kräftigen unseren ganzen Körper und verbessern unsere Ausdauer und unser Gleichgewicht, wodurch die Tiefenmuskulatur angesteuert wird.

XCO - Workout: Dieses Workout mit dem XCO, ein mit Granulat gefülltes Metallrohr, ist das ultimative Core-Training für Rücken-, Bauch-, Hüftmuskulatur, Arme und Schultern. Dieses absolut gelenkschonende, abwechslungsreiche und spannende Training optimiert sowohl die Körperspannung als auch die Fettverbrennung. *Achtung: max. 18 Teilnehmer*

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.

CORE - Workout: Wir wollen unseren Körper ohne Geräte dehnen und kraftvoll stärken, um Körperhaltungsschäden entgegenzuwirken. Mit extra Core-Training werden wir unsere Körpermitte stabilisieren.

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.

Zirkeltraining: Beim Zirkeltraining werden verschiedene Stationen nacheinander absolviert, wobei wir mit abwechslungsreichen Übungen und unterschiedlichen Geräten unseren Körper kräftigen und unsere Ausdauer verbessern.

Step Fatburner: Step Fatburner ist ein besonders effektives Training, ein Cardio Workout. Mit Hilfe einfacher Schrittkombinationen und Kräftigungsübungen, vorrangig der großen Muskelgruppen, wird unsere Ausdauer in Intervallen trainiert und wir verbrennen viele Kalorien. *Achtung max. 25 Teilnehmer.*

Pilates mit der Rolle: Ein intensives Training zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur in der Körpermitte für eine gesunde Körperhaltung, diesmal mit der Pilatesrolle. *Achtung: max. 30 Teilnehmer*

ANMELDUNG BIS:

MONTAG, 24.02.2025

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 DE12216900200005671515
(mit Verwendungszweck:
"Fitnesstag 2025, 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: 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:
kathrin.wendland@tsv-vineta-audorf.de
UND Zahlung des Teilnahmebeitrages bis zum 24.02.2025.

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



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

SAMSTAG, 01.03.25
11 - 15:45 UHR

WIR FREUEN UNS AUF VIELE TEILNEHMER:INNEN!
ANMELDESCHLUSS: MONTAG, 24.02.25