



Angebots-Nr.	Tag	Uhrzeit	Bezeichnung	Beginn	Übungsleiter	Sportstätte	TN
25.2.-01	Mo	15:00-16:00	Up-And-Down-Sit-Workout	20.10	Pilar Martin-Mariscal	Erlenhalle kl. Saal	20
25.2.-02	Mo	17:00-18:00	StrongNation	20.10	Kamila Zymmer	Zum neuen Löwen	30
25.2.-03	Mo	18:00-18:55	Zumba	20.10	Pilar Martin-Mariscal	Erlenhalle gr. Saal	30
25.2.-04	Mo	19:00-19:55	FitnessPower	20.10	Waldemar Gromotka	Erlenhalle gr. Saal	30
25.2.-05	Di	18:00-19:00	Zumba	21.10	Eilza Brugnera	Erlenhalle gr. Saal	25
25.2.-06	Mi	18:45-19:45	AerobicFitnessMix	22.10	Manuela Scharf	Erlenhalle kl. Saal	22
25.2.-07	Fr	09:00-10:00	FitMix	24.10	Waldemar Gromotka	Erlenhalle kl. Saal	20

Name, Vorname

E-Mail

Telefon

Ort, Datum

Unterschrift

Erstwahl

Zweitwahl

Fitnessprogramm

Claudi Jörger fitness@tsge.de 0151 22 633 089

Winterhalbjahr 25/26

FitnessPower

Fit und aktiv mit Spaß am Sport - Training für den gesamten Körper. Dieses Angebot ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet, die ihre Fitness verbessern und die Muskeln formen und stärken wollen. Dieses ausdauerorientierte Sportpaket stärkt das Herz-Kreislaufsystem und kurbelt die Fettverbrennung an. In dieser Stunde geht es an die Problemzonen. Bitte eine Matte mitbringen!

Up-And-Down-Sit-Workout

Gefällt Dir ZUMBA Fitness? Dann gefällt Dir auch Fitness im Sitzen. Man nehme einen Stuhl als Tanzpartner, mitreißende Latinomusik und der Spaß kann beginnen. Probiere es aus! Komm zum Up-And-Down-Sit-Workout. Mach mit und trainiere in der Gruppe deinen Körper. Stärke dein Herz-Kreislaufsystem, deine Bauchmuskulatur, Arme und Beine, steigere deine Ausdauer und verliere nebenbei noch Kalorien. Einfaches, abwechslungsreiches und effektives Training im Sitzen unabhängig von Alter / Figur / Konstitution.

Zumba - Tanz Fitness Programm

Man muss nicht wirklich tanzen können um bei Zumba mitzumachen. Alle Altersklassen sind angesprochen, Männer und Frauen, die Spaß daran haben sich bei motivierender Latin-Musik bewegen zu lassen. Zumba verleiht das Gefühl wundervoller Lebensenergie. Der ganze Körper wird trainiert. Pausenlose Hüftschwünge, Schulterbewegungen und fantastische Fußarbeit werden mit Cardio- und Intervalltrainingselementen kombiniert. Dadurch bleibt der Kreislauf in Schwung, Fett und Kalorien werden verbrannt, der Taillenumfang reduziert, die Hüften, Po und Oberschenkel geformt. Der ganze Körper und dessen Ausdauer werden sowohl gedehnt als auch gestärkt. Das Tempo wird der Gruppe angepasst. Durch Zumba wird der Sinn für verschiedene Tanzrhythmen, Musikstile und Schrittkombinationen sowie sich im Takt der mitreißenden Musik zu bewegen, geschult.

Strong Nation

Ein hochintensives Intervalltraining (HIIT), das Musik, Kraft- und Cardioelemente kombiniert. Es wurde von Zumba® entwickelt, unterscheidet sich aber stark vom klassischen Zumba, weil hier keine Tanzschritte, sondern funktionelle Bewegungen und Kraftübungen im Vordergrund stehen.

AerobicFitnessMix

Dieses Powerprogramm kombiniert ein intensives Ausdauertraining in Form von Aerobicsschritten mit Kräftigungsübungen für Rumpf, Arme, Schulter, Beine und Po. So bringen wir den ganzen Körper in Form, kurbeln die Fettverbrennung an und trainieren ganz nebenbei unsere Koordination. Ein Stretching rundet das Training ab. Bitte eine Matte mitbringen!

FitMix

Sportlicher Start in den Tag mit einem Mix verschiedener Übungen zur Verbesserung der Kraftausdauer. Ein Ganzkörpertraining von Kopf bis Fuß. Kleine Kombinationsschritte im Aerobic-Bereich als Herz-Kreislauf-Training. Bitte eine Matte mitbringen!

Die TSGE behält sich vor, das Angebot bei zu geringer Teilnehmerzahl vorzeitig zu beenden. Da die Teilnehmerzahlen begrenzt sind, gilt der Eingang der Anmeldung.

Bei Ausfall der Übungsstunde durch höhere Gewalt, besteht kein Anspruch auf Ersatz, ebenso besteht kein Anspruch auf Folgeangebote. Bei Belegung der für dieses Angebot vorgesehenen Halle kann eine andere, freie Halle von uns gewählt werden.