

STEP-AEROBIC

Kurs 1: Dienstag 18 Uhr | Kurs 2: 19.10 Uhr

Step-Aerobic ist ein dynamisches Training, welches verschiedene Tanzelemente auf einem Stepper mit motivierender Musik kombiniert. Neben der Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems kräftigen wir Gesäß-, Bein-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Außerdem wird die Fettverbrennung angeregt und die Koordination gefördert.

BABY- UND KLEINKINDERSCHWIMMEN

Kurs 1: Freitag 10 Uhr | Kurs 2: 10.40 Uhr

Herzliche Einladung zum Baby- und Kleinkinderschwimmen, bei dem sie nicht nur die Eltern-Kind-Bindung, sondern auch die Koordination, die Motorik und die Kräftigung des Herz-Kreislauf-Systems ihres Kindes stärken. Beim Kleinkinderschwimmen wollen wir spielerisch gemeinsam den Spaß am Wasser fördern sowie die kindliche Muskulatur und den Bewegungsapparat kräftigen. Mit verschiedenen Liedern, Übungen und auch Spielstationen können die Kinder ihre Bewegungsvielfalt ausleben. Gemeinsam wollen wir das Wohlbefinden ihres Kindes im Wasser bei 30° fördern.

PILATES

Mittwoch 20.00 Uhr

Pilates – ein neues Körpergefühl. Beim Stand- und Mattentraining wird sowohl der Körper als auch der Geist trainiert. Die Pilates Übungen stärken die Tiefenmuskulatur und den Beckenboden, formen den Körper, verbessern die Haltung und machen beweglicher. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Atmung.

GEMEINSAM FIT!

BEIM TSV HAITERBACH

Ihr habt Fragen?
Wir helfen euch gerne weiter!

Kontakt:

TSV Haiterbach e.V.
Altnuifraer Str. 32/1
72221 Haiterbach
Tel. 07456 / 62 95
www.tsv-haiterbach.de

Alle Infos zu den Kursangeboten
gibt es auch hier:



GYMWELT



GEMEINSAM FIT BEIM TSV HAITERBACH



WWW.TSV-HAITERBACH.DE



YOGA – ONLINE KURS

Freitags 19.00 Uhr

Yoga ist **Bewegung und Kräftigung des Körpers**

(**Asana**), ist **kraftvolles Atmen** und **Fluss der Lebensenergie (Pranayama)**, ist Innehalten in der **Entspannung (Shavasana)** und **Meditation (Dhyana)**. Yoga ist Eins sein mit sich und streichelt die Seele. Schöpfe neue Kraft für Deinen Alltag und steigere Deine Lebensqualität. Yoga ist Zeit für sich.

AQUA-FIT

Kurs 1: Mittwoch 18.15 Uhr | Kurs 2: 19 Uhr

Kurs 3: Dienstag 9 Uhr

Aqua-Fit ist ein ideales Ganzkörpertraining für Jedermann. Gelenke werden mobilisiert, das Bindegewebe massiert und der Stoffwechsel angeregt. Im tiefen sowie im flachen Wasser werden wir bei flotter Musik mit Kleingeräten unsere Fitness verbessern. Das macht Spaß!

JUMPING FITNESS

Montag und Dienstag 18 Uhr

Jumping Fitness: das Trampolin-Workout. Macht jede Menge Spaß, ist ein effektives Ganzkörpertraining zu fetziger Musik und für jeden geeignet. Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Es ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke.

FIT-MIX

Donnerstag 18 Uhr

In diesem Training werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Ebenso werden Übungen für die Problemzonen durchgeführt.

RÜCKEN-FIT

Sommer: Montag 19.30 Uhr

Winter: Montag 20.00 Uhr

Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung, stellen vor allem der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurses dar. Spielerische und abwechslungsreiche Körperwahrnehmungsübungen, sensomotorische Elemente, Mobilisation, Lockerungen, kleine Spiele, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken tragen zum ganzheitlichen Aspekt eines Rückentrainings bei. Bei alledem stehen der Abbau von Bewegungsmangel, die Vermittlung von Freude an der Bewegung sowie die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils im Vordergrund.



FIT AB 50 (ab Herbst 2024)

Donnerstag 10.15 Uhr

Das Trainingsprogramm für den ganzen Körper ist für Frauen und Männer ab mittlerem Alter, für Einsteiger und Geübte in gleicher Weise geeignet. Sollte der Rücken Beschwerden anmelden oder beim Treppensteigen die Luft ausgehen, ist dies kein unabänderliches Schicksal. Mit diesem Übungsangebot bleibt (wird) man fit.

LES MILLS BODYPUMP®

Mittwoch 18.15 Uhr

BODYPUMP® ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte – und das in kürzester Zeit. BODYPUMP® ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien! Bei den wissenschaftlich erprobten Bewegungsabläufen und Techniken stehen dir erfahrene Instruktoren zur Seite, die dich ermutigen und motivieren – und das bei großartiger Musik.

ZUMBA® DAS TANZ-WORKOUT

Donnerstag 18.45 Uhr

Zumba ergibt sich nahezu intuitiv und setzt sich aus einfachen Schrittfolgen und Bewegungen zusammen: Aerobic-Übungen, Kniebeugen, Ausfallschritte, viele tänzerische Elemente – auch aus dem Bauchtanz – und das ganze ohne komplizierte Choreografie. Entwickelt wurde dieses Tanz-Workout von dem kolumbianischen Tänzer, Choreograf und Fitnesstrainer Alberto Perez. Zumba macht Spaß, schon allein dank der mitreißenden, südamerikanischen Musik. Getanzt wird zu Rhythmen unter anderem aus Salsa, Merengue, Rumba, Cha-Cha-Cha und Samba.