

Funktional Training Mix (präventives Ganzkörpertraining)

Mit verschiedenen Übungen und Trainingsmethoden, wie auch zum Beispiel Intervall Training soll das allgemeine Wohlbefinden und die körperliche Fitness hergestellt, erhalten bzw. gesteigert werden.

Kräftigung der Muskeln und Zusammenspiel der Muskelketten, Herz-Kreislauf-Ausdauer Training, zur Steigerung der Kondition, aber auch Übungen zur Verbesserung der Koordination und der Beweglichkeit

Kurs: Montags 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: 10.09.2018 12 x 60 Min.

Kursleitung: Elke Zeh, Aerobic-Instructorin
B Lizenz Functional Trainer Basic



Alle Kurse finden im
Gymnastik-/Fitnessraum
statt

MENTALES AKTIVIERUNGSTRAINING

„Fitte Birne“ topfit ins hohe Alter



Das Mentale Aktivierungstraining ist eine Art des Gedächtnistrainings dessen Methode die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit aktivieren und zu steigern kann.

Pro Stunde werden 2 Arbeitsblätter gemeinsam bearbeitet, immer im Wechsel mit verschiedenen Bewegungseinheiten, Geschichten, Gedächtnis und Atemübungen.

Es gibt keine Bewertung, kein richtig oder falsch. Lassen Sie sich überraschen. Auch der Spaß kommt sicher nicht zu kurz.

Mitmachen kann jeder der Lust und Zeit hat ab 70+.
Auch für wesentlich Ältere ist der Kurs empfehlenswert.
Max.12 Teilnehmer

Beginn: Mittwoch 12.09.2018
09.00-09.50 Uhr

Kursleitung: Heike Kuppinger Übungsleiterin
B Lizenz Präventionssport Herz/
Kreislauf + Bewegungsapparat

Info und Anmeldung: H.Kuppinger

0 72 31-6 039 650 heikekuppinger@gmail.com oder
über die Geschäftsstelle

Treff für diesen Kurs im Fojer

AROHA

Kurs: Mittwoch 20.40-21.40 Uhr
Beginn 12.09.2018 10 x 60 Min.
Ort: Sporthalle

Kursleitung: Martina Zander AROHA Instructorin

AROHA

ist ein effektives Herz-Kreislauf-Training im 3/4 Takt, das sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet.

Es sind Elemente aus dem Kung Fu entnommen, wie das Kicken, das Schlagen mit offener Hand und das Nachahmen verschiedener Tiere.

Aus dem Tai Chi kommen die runden, entspannenden Elemente, wodurch alles fließend wird.
Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Diese sind zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar.



Anmeldung und Info unter:**Geschäftsstelle TV1880 Brötzingen:**

Tel. : 0 72 31/46 45 48
(Mo. Mi. Do. (09.00-12.00 Uhr))

Fax : 0 72 31/45 58 37
E-Mail: tvroetzingen@web.de

Kursgebühr 10 Std. / 60 Min.

39 EUR Vereinsmitglieder
59 EUR Nichtmitglieder

Kursgebühr 12 Std. / 60 Min.

49 EUR Vereinsmitglieder
69 EUR Nichtmitglieder

Pilates-Kurse

Das Training bringt Körper und Geist in perfekte Harmonie. Die lockeren Übungen beanspruchen alle Muskelgruppen und zeichnen sich durch große Variabilität aus.

Die kontrollierten, fließenden Übungen erhöhen die gesamte Körperelastizität und die Beweglichkeit aller Gelenke. Das Geheimnis von Pilates liegt in der Koordination von bewusstem Atmen, fließenden Bewegungsabläufen, kontrollierten Bewegungen und Konzentration der Körperkräfte.

Für Einsteiger/Fortgeschrittene

Kurs Dienstags 09.45 -10.45 Uhr
Beginn: 11.09.2018 10 x 60 Min.

und Dienstags 20.00 - 21.00 Uhr
 11.09.2018 10 x 60 Min.

Kursleitung: Martina Zander P-Lizenz
DTB Pilatetrainerin

Kurs: Mittwochs 19.00 - 20.00 Uhr
 12.09.2018 10 x 60 Min.

und Mittwochs 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn 12.09.2018 10 x 60 Min.

Kursleitung Claudia Windbiel, P-Lizenz
Rückenschul- und Pilates-Kursleiterin

**GESUNDHEITS-
ANGEBOTE****AB SEPTEMBER 2018****III. QUARTAL**

TURNVEREIN 1880
BRÖTZINGEN e.V.

