

# Sportangebot ab September 2024 des Freizeitsport Todtenweis e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<p><b>17.45-18.45</b> <b>Start 16.09.24</b> (Michaela) <b>Fitness für jederMann.</b> Leichte Workout Stunde für Männer, zur Kräftigung und Erhalt der Muskulatur, Beweglichkeit und Koordination. <i>Findet im Turnraum der GS im EG statt.</i></p> <p><b>19.00–20.00</b> <b>Start 16.09.24</b> (Michaela) <b>Frauen / Männer Power Fitness</b> Power-Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination für Männer und Frauen <i>Findet im Turnraum der GS im EG statt.</i></p> <p><b>18.45–19.45</b> <b>Start 16.09.24</b> (Mirjana) <b>High Intensive - Cardio &amp; Funktionaltraining</b> (unisex) Hoch intensives Training mit und ohne Geräte „Fortgeschrittene“, steigere Deine Ausdauer und Kraft, verbessere Deine Koordination, aktives Dehnen für mehr Beweglichkeit. <i>Findet im Mehrzweckraum der GS statt.</i></p>	<p><b>15.30-16.30</b> <b>(v.17.09.24-05.06.25)</b> (Heidi) <b>Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre</b> Spielerische Bewegung mit Unterstützung einer Begleitperson, wodurch die motorischen Fähigkeiten gefördert und gefestigt werden. Mit Gerätelandschaft und Elementen aus Yoga können die Kinder neue Bewegungserfahrungen sammeln. <i>Findet im Turnraum der GS statt.</i></p> <p><b>18.00 – 19.00</b> <b>Start 17.09.2024</b> (Ursula) <b>Gesund und Fit für Frauen</b> Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Stärkung der Rücken- u. Rumpfmuskulatur, sowie Training der Problemzonen Bauch-Beine-Po mit abschließender Dehnung und Entspannung. <i>Findet im Mehrzweckraum der GS statt.</i></p> <p><b>19.00 – 20.00</b> (Anna) <b>Power-Pilates</b> Ist ein Ganzkörpertraining, das die Prinzipien des traditionellen Pilates mit modernen Fitnesstechniken verbindet. Mit dem Ziel, Ausdauer, Koordination und Flexibilität zu steigern, die Muskulatur zu kräftigen und zu straffen sowie die Körperhaltung und Balancefähigkeit zu verbessern. <i>Findet im Mehrzweckraum der GS statt</i></p>	<p><b>17.30-18.30</b> <b>Start 18.09.2024</b> (Rosi) <b>Pilates</b> Verbesserung der Körperausrichtung, Tiefenmuskulatur, Atmung, Konzentration, Balance und Entspannung. Durch ausgewählte Übungen mobilisieren wir die Wirbelsäule und kräftigen die Bauchmuskeln sowie den Beckenboden. <i>Findet im Turnraum der GS statt.</i></p> <p><b>18.00-19.00</b> <b>Start 18.09.24</b> (Katrin) <b>Step - Aerobic</b> Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems, anregen des Fettstoffwechsels sowie Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur, insbesondere der Bein- u. Gesäßmuskulatur. (Anfänger jederzeit willkommen). <i>Findet im Mehrzweckraum der GS statt.</i></p> <p><b>19.00-20.15</b> <b>Start 18.09.24</b> (Katrin) <b>Dance Aerobic + Balance Workout</b> Klassisches Aerobic für alle, mitreißende Choreos, abschließendes Ganzkörper-Workout mit Pilates-Elementen. <i>Findet im Mehrzweckraum der GS statt.</i></p> <p><b>19.00 – 20.30</b> (Anna) <b>Dynamic Flow</b> Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang – und verbinde alles mit einem effektiven, aber dennoch schonenden Ganzkörper-Workout in Anlehnung an Bewegungsabläufe des YOGA. Das abwechslungsreiche Training fördert nicht nur die Kräftigung der Muskulatur, sondern spendet Dir innere Balance, positive Energie und mehr Beweglichkeit. <i>Findet im Turnraum der GS statt</i></p>	<p><b>15.30-16.30</b> <b>(v.19.09.24-05.06.25)</b> (Heidi) <b>Eltern-Kind-Turnen 1 bis 3 Jahre</b> Spielerische Bewegung m. Unterstützung einer Begleitperson wodurch die motorischen Fähigkeiten gefördert und gefestigt werden. Mit Gerätelandschaft und Elementen aus Yoga können die Kinder neue Bewegungserfahrungen sammeln. <i>Findet im Turnraum der GS statt.</i></p> <p><b>16.30-18.30</b> (Heidi/Cornelia) <b>Kinderturnen</b> <b>(v.19.09.2024 – 05.06.2025)</b> Förderung koordinativer Fähigkeiten und elementarer Bewegungsformen, Spiele <i>Findet im Turnraum der GS statt.</i></p> <p><b>16.30 – 17.30 Uhr Gruppe I 4 – 7 J.</b></p> <p><b>17.30 – 18.30 Uhr Gruppe II 6 – 10 J.</b></p> <p><b>18.00-19.00</b> (Mirjana) <b>Basic-Cardio&amp;Funktionaltraining</b> Wirkungsvolles Basis-Training mit und ohne Geräte „Anfänger“, steigere Deine Ausdauer u. Kraft, Verbessere Deine Koordination, aktives Dehnen für mehr Beweglichkeit. (unisex) <i>Findet im Mehrzweckraum der GS statt.</i></p> <p><b>19.00-20.00</b> (Mirjana) <b>Fatburner Workout</b> (unisex) Kraftvolles ganzheitliches Workout für Fitness, Koordination und Fettverbrennung. Intensive Kräftigung der Muskeln (speziell BBP), abschließend aktives Dehnen für mehr Geschmeidigkeit. <i>Findet im Mehrzweckraum der GS statt.</i></p>
<p><b>Freitag</b></p> <p><b>17.00 – 18.00</b> <b>Start 08.11.24</b> (Anna) <b>Dynamic Flow</b> <b>wieder da</b> Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang – und verbinde alles mit einem effektiven, aber dennoch schonenden Ganzkörper-Workout in Anlehnung an Bewegungsabläufe des YOGA. Das abwechslungsreiche Training fördert nicht nur die Kräftigung der Muskulatur, sondern spendet Dir innere Balance, positive Energie und mehr Beweglichkeit. <i>Findet im Mehrzweckraum der GS statt</i></p>			