



TSV Fitness – Sportnacht 2013



Die erste Fitness- und Sportnacht des TSV Westhausen bot ein breit gefächertes Mitmachangebot von Pilates, Stepp-Aerobic und Zumba-Party bis hin zu Tanz und Tischtennis für alle Altersstufen. Zahlreiche Interessierte haben sich am Freitag ab 18 Uhr eingefunden und bis Mitternacht in der Wöllersteinhalle sowie in der Turn- und Festhalle gesportelt.

	Wöllerstein- halle 1	Wöllerstein- halle 2	Wöllerstein- halle 3	Turnhalle	
18.00 – 18.45 Uhr		Tischtennis für Alle J. Veile, K. Arnold, F. Schneider	Tennis für Kids R. Crois, J. Lorenz	Aktiv 70 Plus Kraft G. Weis	
19.00 – 19.45 Uhr	Kinderturnen Modellstunde G. Banas	Tischtennis für Alle J. Veile, K. Arnold, F. Schneider	Pezziball Gymnastik T. Eckhardt		
20.00 – 20.45 Uhr	Rücken Fit S. Bertele	Tischtennis für Alle J. Veile, K. Arnold, F. Schneider	Step Aerobic B. Holzinger	Discofox R. Gentner	
21.00 – 21.45 Uhr	Pilates C. Oppold	Tischtennis für Alle J. Veile, K. Arnold, F. Schneider	Fit im Intervall H. Holl		
22.00 – 22.45 Uhr	Flexi Bar/ Balance Pads T. Eckhardt, C. Oppold	Tischtennis für Alle J. Veile, K. Arnold, F. Schneider	Lyrical Jazz S. Bertele		
23.00 – 23.45 Uhr	Zumba Party V. Straubmüller				

Fitness-/ Sportnacht

am

Freitag 11.01.2013

ab 18.00 Uhr



Bilder hochauflösend gewünscht? – Beim jeweiligen Abteilungsleiter anfragen

Pilates

Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem tief liegende, kleinere meist schwächere Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Disco Fox

Wer kennt ihn nicht, den Tanz des Jahres! Deutschlands beliebtester Gesellschaftstanz bringt ganz viel Schwung auf die Fläche. Der Disco Fox bei dem die Schritte vor allem zum Drehen an der Stelle und für Wickelfiguren verwendet werden, hat in seiner heutigen Form viele Figuren vom amerikanischen Hustle und vom Salsa übernommen und wurde dadurch noch abwechslungsreicher und spritziger.

Rücken Fit

Ein rückengerechtes Training von Kopf bis Fuß mit gezielter Haltungs- und Gleichgewichtsschulung für den Alltag.

Lyrical Jazztanz

In einer tänzerischen Kombination „vertanzen“ wir den Text der Musik- „Feel the world...“

Fit im Intervall

Eine ausgewogene Mischung aus Herz-/ Kreislauftraining und Kräftigung. Mit dem Einsatz von mehreren Kleingeräten fordern wir unsere Muskeln heraus. Das Step bringt unseren Motor (Herzmuskel) auf Touren.

Step Aerobic

Herz-Kreislauf-Training mit und um das Step. Erlebe in der Stunde wie eine Choreografie mit einfachen Schritten entsteht. Einfach aufgebaut und für jeden geeignet.
Voraussetzung: Spaß an der Bewegung.

Aktiv 70 PlusKraft

Mit einfachen Mitteln und unserem eigenen Körpergewicht trainieren wir unsere Muskulatur und die Koordination und wirken somit gegen den altersbedingten Kraftabbau.

Tischtennis

Training mit der Ballmaschine inklusive Trainereinweisung.
Eingeladen sind alle, die mal ans Tischtennis herangeführt werden wollen.

Tennis

Tennis Schnupperstunde für Kinder von 7-12 Jahre. Schläger und Bälle werden gestellt.
Einfach mal den Sport mit der Filzkugel ausprobieren!

Zumba

Zumba Fitness ist ein vom Latino-Gefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Zumba ist für alle geeignet, die Spaß an der Musik und der Bewegung haben.

Pezzi Bälle

Aerobic und Gymnastik auf dem „großen“ Ball.

Flexi Bar und Balance Pad

Training der Tiefenmuskulatur in Verbindung mit Koordinationsübungen auf dem Balance Pad.

Kinderturnen

Eine Vorführ Übungsstunde an verschiedenen Geräten.



Veranstalter

TSV Westhausen

unter der Leitung der Fitness Übungsleiter



Getränke