




**Der**

**lädt ein:**

# **Fitness-/Sportnacht**

**am 19.02.2016**

*Kostenloses  
Mitmachangebot!*

	<b>Wöllenstein- halle 1</b>	<b>Wöllenstein- halle 2</b>	<b>Wöllenstein- halle 3</b>	<b>Turn- u. Festhalle</b>
<b>18.30 Uhr</b>	<b>Warm up</b> Heike			
<b>18:45- 19:30 Uhr</b>	<b>Wohlfühl- gymnastik</b> Gabi	<b>Badminton</b> Andi	<b>Pilates</b> Tina	
<b>19.45- 20.30 Uhr</b>	<b>Work it out</b> Georgi	<b>Badminton</b> Andi	<b>Let's meet "Tabata"</b> Heike	<b>Discofox</b> R. Gentner
<b>20.45- 21.30 Uhr</b>	<b>Step Aerobic</b> Anke	<b>Badminton</b> Andi	<b>Rücken Fit</b> Claudi	<b>Discofox</b> R. Gentner
<b>21.45- 22.30 Uhr</b>	<b>Body Attack</b> Heike		<b>Lyrical Jazz</b> Sandra	
<b>22.45- 23.30 Uhr</b>	<b>LaGym® Party</b> Sandra			

**Auf zahlreiches Kommen freuen sich  
die Fitness-Übungsleiter des TSV  
Westhausen!**



# Kursbeschreibungen:



## Work it out

Funktionsgymnastik stabilisiert und mobilisiert den gesamten Bewegungsapparat. Mit einem ausgewogenen Programm von Kräftigungsübungen der verschiedenen Muskelgruppen wollen wir unser Muskel- und Gelenkverhalten verbessern.

## Pilates mit Brasils

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.

## Wohlfühlgymnastik

Das richtige Maß zu finden, sich wohl zu fühlen, mit Elementen des YOGA, Funktionsgymnastik, sowie anderen Methoden des Sportbereichs. Mit Freude sich bewegen, spüren, dehnen, kräftigen. Kurzum sich den Wunsch zu erfüllen, an Körper und Seele gesund zu sein:).

## Let's meet „Tabata“

Wir schnupern Tabata-Luft: Hochintensives Intervalltraining. Es ist einfach, aber äußerst effektiv. Hier gilt: „Gas geben – Spass haben“.

## Rücken Fit mit Theraband

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

## Lyrical Jazz

Wir erarbeiten eine Choreographie, die speziell auf einen Musiktitel abgestimmt ist.

## Body Attack

Intervalltraining ist eine der effektivsten Trainingsmethoden. Wir bauen eine Übung in 4 Stufen auf: von einfach bis schwierig. Jeder wählt das für ihn passende Level. Somit für Einsteiger, als auch für Fortgeschrittene geeignet.

## 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.

## LaGym® Dance Fitness

Trendprogramm des Deutschen Turnerbundes für Tanzbegeisterte in Vereinen. Einfache Tanzschritte zu einem bunten Musikmix – mit ganz viel Spassfaktor!

## Discofox

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.

## Badminton

Mitmachangebot zum Kennenlernen.

Weitere Informationen über den TSV Westhausen, sowie das komplette Sportangebot auf [www.tsvwesthausen.de](http://www.tsvwesthausen.de)

