

Fitness & Zumba

Titel	Gruppe	Alter	Tag	Beginn	Ende	Ort	Sonst.
BS	Bodystyling	Erwachsene	Mittwoch	19:00	20:00	Grundschule	
DC	Dance	Erwachsene	Donnerstag	19:00	20:15	Gymnasium	
FG	Frühgymnastik	Erwachsene	Montag	08:30	09:30	Mittelschule (UG)	Warteliste
P1	Pilates	Erwachsene	Dienstag	19:00	20:00	Realschule	
QI	Qigong	Erwachsene	Mittwoch	19:00	20:30	Sportpark	Warteliste, bei Interesse Turnverein kontaktieren
SA	Step-Aerobic	Erwachsene	Dienstag	18:45	19:45	Mittelschule	
SE	Seniorengymnastik	Erwachsene	Mittwoch	10:00	11:00	Kolpingheim	
Y1	Yoga	Erwachsene	Dienstag	20:00	21:15	Mittelschule	Warteliste, nur für Fortgeschrittene
Z2	Zumba	Erwachsene	Montag	18:30	19:30	Mittelschule	
ZT1	ZumbaTeens 1	8 - 11 J.	Freitag	16:00	17:00	Mittelschule (UG)	
ZV	Zumba	Erwachsene	Mittwoch	08:30	09:30	Kolpingheim	startet ab 08.05.2019 wieder

¹ nur im Sommer; ² nur im Winter

Probestunde

Bitte kontaktieren Sie VOR der Trainingsstunde per E-mail unter: info@tvms-turnen.de, ob eine Aufnahme/ Probestunde möglich ist.

Dance in der Gruppe DC

In dieser Gruppe stehen Spaß und Begeisterung am Tanzen im Vordergrund! Es werden einmalige und individuelle Choreographien erarbeitet, die dann gemeinsam verfeinert und perfektioniert werden. Es besteht das Ziel, erarbeitete Choreographien schließlich auch auf die Bühne zu bringen. Die Gruppe besteht zum Teil aus ehemaligen leistungsorientierten Jazz-Tänzerinnen, ist jedoch nicht auf einen spezifischen Tanz-Stil festgelegt. Es soll einfach Spaß machen, so dass zu jeglicher Musik getanzt wird, die die Gruppe bewegt und begeistert.

Es wird außerdem sehr gerne gesehen, wenn Gruppenmitglieder ihr Können und eigene Ideen einbringen möchten. Für Interessierte ab 16 Jahren ist ein Einstieg jederzeit möglich!

Frühgymnastik in der Gruppe FG

Unsere Damengruppe umfasst Teilnehmerinnen jeden Alters.

Die Stunde beginnt mit koordinativen Aufwärmübungen. Anschließend folgt ein Mobilisations- und Kräftigungsprogramm mit verschiedenen Kleingeräten wie Pezziball, Theraband, Brasil usw.

Neben effektiver Muskelkräftigung wird besondere Beachtung auf Beckenboden, Rückenmuskulatur, sowie richtige Atmung gelegt. Verschiedene Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Qigong

Qigong, ein jahrtausende alter Weg zu Harmonie von Körper und Geist.

Als wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin bietet Qigong ein ganzheitliches Übungssystem von Entspannungs- und Selbstheilungsmethoden.

Im Qigong verbinden sich harmonische Bewegungen, zentrierende Haltungen, frei fließender Atem und Vorstellungsbilder, sowie Selbstmassage und Meditation zu einer wirkungsvollen Methode.

Qigong Yangsheng bedeutet so viel wie Pflege der Lebenskraft für mehr Gesundheit, Wohlbefinden, und geistige Klarheit. Qigong ermöglicht, zur Ruhe zu kommen, Spannungen zu lösen, sowie Zentrierung und Erdung in sich selbst zu erfahren. Durch das regelmäßige Üben kann jeder lernen seine Lebensenergie zu spüren, um sie dann zu stärken, zu schützen und eine persönliche Bereicherung zu erleben. Wir nützen die maximale Energiedurchflutung der entsprechenden Jahreszeit mit ausgewählten Übungen für eine optimale Energieverteilung im gesamten Organismus.

Bodystyling in der Gruppe G2

In dieser Gruppe wird gemeinsam die Muskulatur in den Bereichen Bauch, Beine und Po trainiert. Dazu wird zunächst der Kreislauf mit einfachen Aerobic-Choreographien in Schwung gebracht. Anschließend folgen Übungen, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit des ganzen Körpers schulen. Bei mitreißender Musik fällt es leicht, den Alltag hinter sich zu lassen und einfach Spaß am Training zu haben! Den Ausklang jeder Stunde bildet eine gemeinsame Stretching-Einheit.

Ein Einstieg für jede/n Interessierte/n ist ganzjährig möglich!

Pilates in unserer Gruppe P1

Pilates ist eine Mischung aus Kräftigung und Dehnung für den gesamten Körper. Es stärkt die Körpermitte und fördert so eine gesunde Haltung, Wohlfühlen und die Entspannung von Körper und Geist.

Step-Aerobid in unserer Gruppe SA

In dieser Stunde stehen Spaß und Bewegung zu aktueller mitreißender Musik im Vordergrund. Durch das Work-Out wird deine Ausdauer- und Koordinationsfähigkeit trainiert und verbessert.

Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte und deren Variationen setzt sich eine schweißtreibende Choreographie zusammen. Po- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps zusätzlich gekräftigt.

Seniorengymnastik in unserer Gruppe SE

Bei der Seniorengymnastik steht Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Hier gibt es keinen Leistungsdruck- dafür abwechslungsreiche Übungen, bei denen je nach Möglichkeit auch Geräte eingesetzt werden.

Unser Ziel ist, gemeinsam unsere Beweglichkeit und Fitness mit Gymnastik zu erhalten. Daneben soll auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommen- daher treffen wir uns auch gerne mal außerhalb der Stunde zum Essen oder Grillen. Jede und jeder Neue ist herzlich willkommen, dabei zu sein!

Yoga in unserer Gruppe Y1

Yoga – das Wissen über die Einheit von Körper und Seele.

Im Hatha-Yoga verbinden sich grundlegende Elemente – die Sonne und der Mond oder die männliche und weibliche Energie. Diese Energie gilt es zu erwecken – sie steckt in jedem von uns. Gemeinsam beschreiten wir diesen Weg und nehmen unseren Körper neu wahr. Großen Wert legen wir in dieser Stunde auf Atemtechniken, Entspannung und die korrekte Ausübung körperbezogener Übungen (Asanas) . Ziel der Hatha-Yoga- orientierten Stunde ist es, den Körper durch Dehnungen und Streckungen von Blockaden zu befreien und die Lebensenergie in uns zum Fließen zu bringen.

„Wer die Musik der Seele hört, beherrscht die Melodie des Lebens“ (Swami Sivananda)

Zumba

Zumba

Mit Zumba feiert die ganze Welt!

Zumba verbindet Workout mit Tanz zu einem besonderen Fitness-Erlebnis. Einfach zu erlernende Choreographien werden zu mitreißender Musik getanzt, so dass Spaß garantiert ist. Dabei sind Gewichtsverlust sowie ein stärkerer und beweglicherer Körper wunderbare Nebeneffekte.

Wir freuen uns über jeden, der sich mit uns fit tanzen möchte!

ZumbaTeens

Kinder und Jugendliche sind in den ZumbaTeens-Kursen herzlich willkommen. In dem Tanz-Fitness-Programm findet sich ein „verstecktes“ Workout wieder, sodass für die Teilnehmer statt einer strengen Sportstunde der hohe Spaßfaktor im Vordergrund steht. Zu lateinamerikanischer sowie internationaler Musik können die Motivierten ihre Energie in die unterschiedlichen Choreographien stecken.