

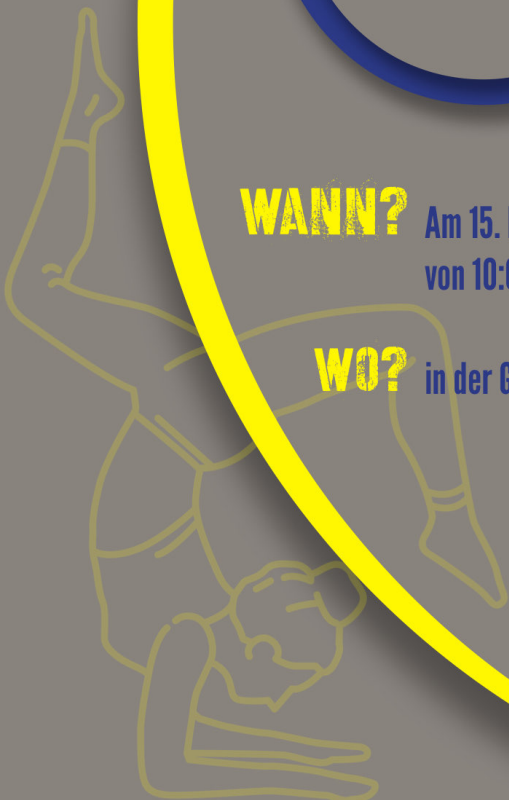
AKTIONSTAG



Bock auf eine neue sportliche
Herausforderung?
- dann komm vorbei!

WANN? Am 15. Februar 2025
von 10:00 bis 14:00 Uhr

WO? in der Gnutzer Sporthalle



Der TSV Gnutz e.V. möchte Euch neue Inspirationen und ein erweitertes sportliches Angebot bieten!

Eingeladen wurden dazu zwei erfahrene, lizenzierte Trainerinnen aus Gnutz, die ihr Programm kurz (ca. 20 Minuten) im Wechsel vorstellen und bei dem auch jeder Interessierte die Chance erhalten soll, direkt teilnehmen zu können.

Zusätzlich haben Fritz Horn und Uwe Rohwer der Dienstagsgruppe „Rückenschule“ ein kurzes Programm für diesen Tag ausgearbeitet, um die bereits vorhandene Gruppe weiterhin zu bewerben.

Mitzubringen: gern sportliche Kleidung, Hallensportschuhe, großes Handtuch und eine Trinkflasche

CIRCL-Mobility

10:00, 12:00 Uhr:

Basierend auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung konzentriert sich CIRCL Mobility auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen. Dies hilft sowohl beim Stressabbau wie auch dabei den Bewegungsumfang wieder herzustellen.

by Susanne Nilson



Pound Fitness

11:20, 13:20 Uhr:

Pound-Fitness ist ein dynamisches Workout-Programm, das die körperliche Anstrengung eines Ganzkörpertrainings mit der ekstatischen Freude des Trommelns verbindet. Dieses innovative Fitnesskonzept wurde von zwei weiblichen Schlagzeugern erfunden, die eine neue, spaßige Methode suchten, um Fitness und Musik zu vereinen. Ziel ist, ein Workout zu bieten, das nicht nur effektiv und intensiv ist, sondern auch eine emotionale und energetische Freisetzung bietet.

Diese trendige Fitnessart verbindet Elemente aus dem Cardio-, Kraft- und Intervalltraining. Mit speziellen Drumsticks wird zu Rock- und Popmusik getrommelt. Durch rhythmische Bewegungen werden viele unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht. Pound Fitness ist vor allem interessant für alle, die Abwechslung in ihr Training bringen und sich richtig auspowern wollen.

by Susanne Nilson



Zumba

10:40, 12:40 Uhr:

Zumba © Fitness

ist ein Trainingskonzept, das viele verschiedene Tanzstile und Fitness Elemente miteinander vereint. Kniebeugen oder Ausfallschritte gehören ebenso zum Fitness-Workout wie tänzerische Bewegungen im Rhythmus zu verschiedenster Musik. Im Vordergrund jeder Zumba steht nicht die perfekte Schrittfolge, sondern der Spaß!

by Susanne Nilson



Yoga

11:00, 13:00 Uhr:

Yoga ist eine aus Indien stammende Lehre aus der wir an diesem "Aktionstag" einige ausgewählte körperliche Übungen praktizieren werden. Ziel des Yoga ist grundsätzlich mehr körperliche Beweglichkeit zu erreichen.

by Christäne Haffner

Rückenschule

10:20, 12:20 Uhr:

Die Gruppe Rückenschule findet bereits wöchentlich dienstags von 18.00 bis 19.00 Uhr in der Sporthalle statt. Ziel der Gruppe ist es, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren und sich mit Übungen fit zu halten.

by Fritz Horn & Uwe Rohwer

