

Die nächste Kursrunde bis zu den Weihnachtsferien startet für Mitglieder und Nicht-Mitglieder in allen Altersklassen ab September. Infos bei Edda Dinkel, Tel. 07643 914200, turnen@tv-herbolzheim.de oder einfach zur ersten Stunde kommen und mitmachen.

Junior Fit

Tanzen hat eine Reihe von positiven Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung. Es stärkt den gesamten Bewegungsapparat und fördert die Kondition und den Kraft- und Muskelaufbau. Koordination und Reaktion sowie das eigene Körpergefühl verbessern sich und Bewegungen werden durch ein sich entwickelndes Körperbewusstsein sicherer und gezielter umgesetzt.

Start	Tag	Uhrzeit	Bezeichnung	Alter	Trainingsort	Übungsleiterin
17.01.2020	Freitag	18:00 - 19:00 Uhr	Wilde Hummeln - Tanz dich Fit	6 - 9 Jahre	Turnerheim	Martina John
17.01.2020	Freitag	19:00 - 20:00 Uhr	Hupfdohlen - Tanz dich Fit	9 - 16 Jahre	Turnerheim	Martina John

Midi Fit

Aerobic - Der Klassiker

Das dynamische Fitnessprogramm in der Gruppe mit fetziger Musik macht diese Stunde zu einer abwechslungsreichen Trainingseinheit. Ein Mix aus klassischer Gymnastik, funktionellen Übungen und rhythmischen Bewegungen stärkt die Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Dehnungs- und Entspannungsübungen machen das Programm zu einer runden Sache.

Pilates - Sanft und effektiv

Das systematische Ganzkörpertraining umfasst Kraftübungen, Stretching und Koordination kombiniert mit einer bewussten Atmung. Die langsamen und fließenden Bewegungen werden mit großer Konzentration ausgeführt und dehnen, entspannen und stärken die tiefliegenden Muskeln. Ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper.

DeepWORK - Die actionreiche Alternative

Intensiv, einfach, athletisch, anstrengend und doch ganz anders, als alle anderen Programme - das ist DeepWORK. Mit passender Musik wird beim Training entweder für Dynamik gesorgt oder eine Ruhephase eingeleitet. Der ständige Wechsel zwischen Cardio- und Entspannungsübungen bringt den Körper richtig ins Schwitzen und bläst den Kopf frei.

Start	Tag	Uhrzeit	Bezeichnung	Alter	Trainingsort	Übungsleiterin
13.01.2020	Montag	20:15 - 21:15 Uhr	Aerobic - Fit Forever	ab 18 Jahre	Breisgauhalle HT 4	Maria Schmidt
16.01.2020	Donnerstag	19:30 - 20:30 Uhr	Pilates am Abend	ab 18 Jahre	Turnerheim	Silke Blum
16.01.2020	Donnerstag	20:30 - 21:30 Uhr	DeepWork am Abend	ab 18 Jahre	Turnerheim	Silke Blum
17.01.2020	Freitag	09:30 - 10:30 Uhr	Pilates am Vormittag	ab 18 Jahre	Turnerheim	Silke Blum
17.01.2020	Freitag	10:30 - 11:30 Uhr	DeepWork am Vormittag	ab 18 Jahre	Turnerheim	Silke Blum

Senior Fit

Die Kurse bieten ein abwechslungsreiches Training mit Übungen, die auf die Fitness der Gruppe abgestimmt sind. Sie kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Die Beweglichkeit und Koordination wird gesteigert, die Konzentration und Reaktionsfähigkeit gefördert. Entspannungsübungen bringen den Körper in Balance und geben Ihnen ein gutes Körpergefühl.

Start	Tag	Uhrzeit	Bezeichnung	Alter	Trainingsort	Übungsleiterin
14.01.2020	Dienstag	10:00 - 11:00 Uhr	Gold Ager - Super Senioren	ab 70 Jahre	Kunstturnhalle	Inge Dinkel
16.01.2020	Donnerstag	09:30 - 10:30 Uhr	Silver Ager - 60 Plus	ab 60 Jahre	Turnerheim	Inge Dinkel
16.01.2020	Donnerstag	10:45 - 11:45 Uhr	Best Ager - Fit und Gesund	ab 60 Jahre	Turnerheim	Martina Geiger