Fitnesskurs
Bodytoning

- Kursleitung: Anna-Lena Don
- Wann: **Freitags um 18.00 Uhr Kurs 1(FS1*) und um 19.00 Uhr Kurs 2 (FS2*)**
- Wo: Raum in der Gemeindeaußenstelle

- Bodytoning? Was ist denn das? Frei übersetzt in etwa „den Körper fit halten". Kurz erklärt geht es beim Bodytoning um eine Fitness-Variante, die den gesamten Körper in Form bringt
- Die Gruppendynamik sorgt in Zusammenhang mit dem Einsatz von Musik für eine gleichbleibend hohe Motivation
- Es ist nicht nur sehr effektiv, sondern auch abwechslungsreich und es werden mehrere Trainingsziele erfüllt

✓ Muskelaufbau, Straffung des Gewebes
✓ Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems
✓ Training der Ausdauer
✓ Kräftigung der gesamten Muskulatur
✓ Für alle Fitnessstufen geeignet

☞ Neugierig geworden? Kurseinstieg ist jederzeit möglich

☞ Bitte Fitnessmatte und/oder großes Handtuch mitbringen

*FS = Fitnessstufe | FS1 = leicht | FS2 = mittelschwer

NEU NEU ab 7. September 2020 NEU NEU

Fitnesskurs
Faszientraining und Bodyscan

- Kursleitung: Pia Westermann
- Wann: **Montags um 18.30 Uhr (ca. 60 Min.) ab 07.09.2020**
- Wo: Schulsporthalle oder Sportplatz (bei guten Wetter)

- Faszientraining? Was ist das? Beim Training mit Tennisball oder BLACKROLL werden durch Eigenmassage verklebte Faszien gelöst, die Durchblutung gesteigert und das Fasziengewebe stimuliert
- Ein effektives Faszientraining löst das „verklebte" Gewebe wieder und macht die Bindegewebshüllen der Muskeln elastischer
- Weitere Inhalte sind Kräftigung und Stretching (Bodyscan) mit Yogaelementen (Meditation und Endspannung)

✓ Kräftigung für Körper und Geist
✓ Verbesserung der Beweglichkeit
✓ Verbesserung der Körperwahrnehmung
✓ Verbesserung des Gleichgewichtssinns
✓ Schmerzlinderung
✓ Stärkung des Immunsystems
✓ Für alle Fitnessstufen geeignet. Kurseinstieg ist jederzeit möglich

☞ Bitte Fitnessmatte oder großes Handtuch, kleines Handtuch, eine Deckeund wenn vorhanden 1-2 Ten nisbälle oder Faszienrolle mitbringen

Covid19-Hinweis: Die aktuell geltenden Hygiene- und Abstandsregeln der Gesundheitsbehörden für den In- u. Outdoor-Sport sind zwingend einzuhalten!

Turn- und Sportverein
1904 Oedelsheim eV

Kosten für die Kurse: Die erste Schnupperstunde ist gratis. Jede weitere Std. 3,50 €, Zehnerkarte 30,- €, für Vereinsmitglieder kostenlos.

Kontakte und Infos unter: *https://tuspo04.de/sparten* oder über *https://www.facebook.com/Tuspo04.de/*

Stand: August 2020