

## Fit and Stepp

In dieser Fitnessstunde führen schnell zu erlernende Choreographien, höchstmotiviert durch die Musik, zu einer verbesserten Ganzkörperfitness. Du verbrennst Kalorien, stärkst Herz- Kreislaufsystem und formst deinen Körper.

Du verbesserst deine Koordinationsfähigkeit und erhöhst die Knochengesundheit und Knochendichte.

Du erlebst ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit Elementen aus den angesagtesten Fitnessrends wie z. B. Zumba, Tae Bo, Aroha und vieles mehr. Die Trainingseinheit bringt dir eine Menge Spaß und Schwung. Der entspannte Ausklang sorgt für körperliches Wohlbefinden.

**Mittwoch 20:00 bis 21:00**

(Turnhalle Peter-Wust-Schule,

Leitung: Birgit Thiel)

## Trainingszeiten auf einen Blick

**Ort: Turnhalle Pater-Eberschweiler-Schule**

Montag 16:30 – 17:30 *Aktiv und beweglich 60Plus*

**Ort: Turnhalle Peter-Wust-Schule**

Montag 19:00 – 20:00 *Bodyforming*

Mittwoch 20:00 – 21:00 *Fit and Stepp*

Freitag 19:00 – 20:00 *Pilates*

Im Rahmen der Kooperation mit TV Ritterstraße können alle Angebote von Mitgliedern beider Vereine kostenfrei genutzt werden.

Info unter

06898 66310 (Heike Bernardi, Abteilungsleitung)

06898 67936 (Birgit Thiel)

[www.tvpuettlingen.de](http://www.tvpuettlingen.de)

[www.facebook.com/tvpuettlingen](https://www.facebook.com/tvpuettlingen)



Turnverein 1890  
Püttlingen e.V.



# Abteilung Fitness und Gesundheit

## Trainingsprogramm

Stand: 18.10.2018

## **Bodyforming**

Bodyforming, das steht für Bewegung, Spaß, Power und Körpergefühl. Die abwechslungsreichen Trainingseinheiten motivieren dich zum Auspowern. Durch die richtige Dosierung und den zielgerichteten Einsatz von Kleingeräten (Kleinhantel, Theraband, Schwingstab....), erzielst du ein Mehr an Ausdauer, festen Muskeln, guter Haltung und toller Figur.

Die Einheit ist für Einsteiger, aber auch für Fortgeschrittene konzipiert, die eine All-roundfitness auf höherem Leistungsniveau erreichen oder stabilisieren wollen. Einmal rund um den Körper in vielfältiger Art und Weise.

**Montag 19:00 bis 20:00 Uhr**

*(Turnhalle Peter-Wust-Schule,  
Leitung Sandra Thomé)*

## **Aktiv und Beweglich 60Plus**

Bewegung ist die beste Möglichkeit, ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Ohne Bewegung werden die Muskeln schwächer, die Gelenke unbeweglicher, das Gleichgewicht lässt nach. Das präventive Bewegungsprogramm besteht aus Übungen und Spielen zur Förderung der Stand- und Gehsicherheit. Die Muskeln, die zur Aufrechterhaltung von Selbständigkeit eine herausragende Rolle spielen werden gezielt gekräftigt und aufgebaut. Die Balance-Fähigkeit wird trainiert und die Beweglichkeit durch Dehn- und Mobilisierungsübungen gefördert. Gedächtnisübungen runden das Programm ab. Sturzprophylaxe-Training ist abwechslungsreich und macht irre Spaß.

**Montag 16:30 bis 17:30 Uhr**

*(Turnhalle Pater-Eberschwweiler-Schule,  
Leitung Alois Lehberger)*

## **Pilates**

Fit und vital den Freitag ausklingen lassen und Energie für das Wochenende tanken. Das Body und Mind - Training setzt auf die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Es verspricht geschmeidige Bewegungen, eine tolle, aufrechte Haltung, Kraft und innere Stärke. Das Geheimnis ist der ganzheitliche Ansatz. Kraftübungen, Stretching, Koordinationstraining und Atemtechnik werden zu einem Mix kombiniert, der das Körpergefühl spürbar verändert. Ausgehend von der Körpermitte bringen langsam und konzentriert ausgeführte Übungen den Körper wieder ins Lot. Du fühlst dich gestrafft und gleichzeitig aufgerichtet, einfach fit fürs Wochenende.

**Freitag 19:00 bis 20:00 Uhr**

*(Turnhalle Peter-Wust-Schule,  
Leitung Sandra Thomé)*