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 Fitnesstrends 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 19**:00 bis 20:30**

(Turnhalle Peter-Wust-Schule,

Leitung: Birgit Thiel)

Trainingszeiten auf einen Blick

Ort: <u>Turnhalle Pater-Eberschweiler-Schule</u>

Montag 16:30 – 17:30

Aktiv und beweglich 60Plus

Ort: <u>Turnhalle Peter-Wust-Schule</u>

Montag 19:00 – 20:30 *Hula Hoop*

Mittwoch 19:00 – 20:30 *Fit and Stepp*

Freitag 19:15 – 20:15 *Body and Mind*

Ort: <u>Vereinsheim Breitwies</u>

Donnerstag 18:00 – 19:00 *Pilates und mehr …*

Ort: <u>Stadion Breitwies</u>

Mittwoch 18:30 – 19:30 *Outdoor Fit*

Sonntag 10:00 – 11:00 & nach Absprache

<u>Ort: St. Barbarahalle Ritterstraße</u>

Montag 19:15 *Jumping* in Kooperation

Donnerstag 20 *Jumping* mit TVR

Freitag 17:30 *Jumping*

Während der Sommermonate finden bestimmte Trainings im Stadion Breitwies statt.

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

Infos: 06898 66310 (Heike Bernardi,

06898 67936 (Birgit Thiel)

TURNVEREIN 1890 PÜTTLINGEN

DSLG

Abteilung Fitness und Gesundheit

Trainingsprogramm

www.tvpuettlingen.de

www.facebook.com/tvpuettlingen

Stand: 25.10.2026

Hula Hoop

Kombination aus

- Hula-Übungen und
- Workout-Übungen

Montag 19:00 bis 20:30 Uhr

(Turnhalle Peter-Wust-Schule,

Leitung Kathi Haag)

Jumping

Energiegeladener Workout auf Mini-Trampolinen. Mitreißende Musik, volle Power und jede Menge Spaß stehen im Mittelpunkt dieses modernen Trainngs, das Ausdauer, Kraft und Koordination auf einzigartige Weise verbindet; als Kooperation TV Püttlingen und TV Ritterstraße

Montag 19:15

Donnerstag 20:00

Freitag 17:30

(St. Barbarahalle, Ritterstraße)

Infos: Info-Jumpingfitness@web.de

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-Eberschweiler-Schule,

Leitung Alois Lehberger)

Fit mit Outdoor Fit

Fitnessübungen unter freiem Himmel während des ganzen Jahres, bei dem der eigene Körper als Ganzes trainiert wird.

Mittwoch 18:30 bis 19:30

Sonntag 10:00 bis 11.00 & nach Absprache

(Stadion Breitwies,bzw KSH

Leitung Janina Leidner)

Pilates und mehr …

Kraftübungen, Stretching, Koordinationstraining und Atemtechnik werden zu einem Mix kombiniert, der das Körpergefühl spürbar verändert. Das Training verspricht geschmeidige Bewegungen, eine tolle, aufrechte Haltung, Kraft und innere Stärke. Ausgehend von der Körpermitte bringen langsam und konzentriert ausgeführte Übungen den Körper wieder ins Lot. Du fühlst dich gestrafft und gleichzeitig aufgerichtet.

Donnerstag 18:00 bis 19:00 Uhr

(Vereinsheim Breitwies,
Leitung Lisa Schmidt)

Body and Mind

Freitag 19:15 bis 20:15

Turnhalle Peter-Wust-Schule,
Leitung Vera Strempel)