

Der Turnverein Gernsbach veranstaltet einen

FITNESS-TAG 2024

09:15-10:45 Uhr BODEGAmoves

11:00-11:45 Uhr Jumping Fitness

12:00-12:45 Uhr Fit-Mix

13:00-13:45 Uhr Modern Jazz

14:00-14:45 Uhr AROHA

15:00-16:15 Uhr Zumba

BODEGAmoves® mit Diana

BODEGA moves® bedeutet „Bodywork meets Power Yoga“.

Dieses Konzept hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen sowie diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten. In diesem intensiven, funktionalen Ganzkörper-Workout liegt der Fokus auf der Kräftigung der gesamten Arm- und Schultermuskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

Jumping Fitness® mit Christina

Jumping Fitness ist ein effektives Fitness-Power-Training auf einem speziell entwickelten Mini-Trampolin. Beim Jumping Fitness sind über 400 Muskeln im Einsatz. Bauch, Beine, Po – alle Körperpartien werden gestärkt. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen die Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor. Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind für Einsteiger nebensächlich.

Fit-Mix mit Daniela

Sport macht Spaß – das ist unser Motto! Die Trainingsstunde beginnt mit einem Warm-Up und leichtem Konditionstraining. Body-Workout, Neuroletics, Faszientraining, Yoga und Pilates sind Elemente der Stunde, genauso wie ein schönes Stretching zum Ausklang der Stunde – lass Dich überraschen.....!

Modern Jazz mit den Tanzmäusen und Vanessa

Wir wollen abtanzen, springen und Spaß haben!! Mit einfachen Schritten und einer kleinen Choreographie wollen wir auch die kleinen zum Tanzen und Bewegen animieren. Bitte denk an bequeme Schuhe, etwas zu trinken und ganz viel gute Laune!

Aroha® mit Daniela

Aroha bedeutet „Liebe“ auf maorisch. Die Liebe zu den neuseeländischen Maoris hat den Begründer des Programms Aroha® (Bernhard Jakszt) inspiriert die Bewegungen des Haka zu kombinieren mit den weichen, fließenden Bewegungen des Thai-Chi, ebenso wie den kraftvollen Kicks des Kung-Fu. Die Intensität des Trainings ist individuell gestaltbar, daher eine wundervolle Möglichkeit eine völlig neue Form des Trainings auszuprobieren.

Zumba® mit Bettina & Sabine

ZUMBA® ist so viel mehr als nur ein Fitnessprogramm; Körper, Seele und Geist kommen auf ihre Kosten, wenn wir eine Stunde lang zu temperamentvollen vorwiegend lateinamerikanischen Rhythmen tanzen und dabei gerne ganz schön ins Schwitzen kommen. Dabei steht nicht Perfektion sondern (Lebens-) Freude im Mittelpunkt. Tänzerische Vorkenntnisse sind natürlich hilfreich, jedoch nicht erforderlich. Jeder ist willkommen! Alltag raus – Musik an und Spaß haben! Einfach ausprobieren!

Rückfragen an: Daniela Rieger / Mail: fitgym@tv1849.de