



TV Gernsbach After-Work- Summer Special 2026

03.08. 18:00 Uhr Vinyasa Power Yoga mit Diana
04.08. 18:00 Uhr Fit-Mix mit Daniela
06.08. 18:00 Uhr Yoga mit Dajana
10.08. 18:00 Uhr Aroha® mit Daniela
12.08. 18:00 Uhr Tabata mit Claudia
13.08. 18:00 Uhr Fit-Mix mit Elke
17.08. 18:00 Uhr Tabata mit Claudia
21.08. 11:00 Uhr Fit-Mix mit Daniela
21.08. 18:00 Uhr Mini-Disco mit Vanessa
24.08. 18:00 Uhr Tabata mit Claudia
25.08. 18:00 Uhr Aroha® mit Daniela
27.08. 18:00 Uhr Yoga mit Dajana
29.08. 18:00 Uhr Mini-Disco mit Vanessa
01.09. 18:00 Uhr Fit-Mix mit Elke
03.09. 18:00 Uhr Vinyasa Power Yoga mit Diana
08.09. 18:00 Uhr Fit-Mix mit Daniela
15.09. 18:00 Uhr Aroha® mit Daniela 1)

Treffpunkt: Nähe Bühne Kurpark

Die Veranstaltung findet nur bei gutem Wetter statt – bei schlechter Witterung entfällt das Training! Die Veranstaltung ist für Mitglieder und Nichtmitglieder und kostenlos!

Getränk bitte immer mitbringen! Es ist Sommer!

Mitzubringen sind bei Tabata, Yoga, Vinyasa Power Yoga und Fit-Mix: Matte, Handtuch

1) Findet im Stadion Gernsbach statt

Vinyasa Power Yoga

Vinyasa Power Yoga ist ein ganzheitliches, modernes Yoga-Workout, das für Jedermann praktikierbar und erlernbar ist. Es ist ein fitnessorientiertes, dynamisches und kraftvoll gestaltetes Training, welches sowohl emotionale als auch körperliche Blockaden löst und den Körper in Zustand äußerster Fitness und Harmonie setzt. Kontrollierte Asanas (Körperpositionen) werden mit dem Atem synchronisiert und in fließenden Sequenzen zusammengesetzt.



Quelle: Diana Schmidhuber

Fit-Mix mit Daniela oder Elke

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



Quelle: Daniela Rieger

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.



Quelle: Daniela Rieger

Tabata/Intervall-Training mit Claudia

Die Trainingsstunde beginnt mit der Mobilisierung der Gelenke, gefolgt von leichtem Koordinations- und Konditionstraining. Die zweite Hälfte der Stunde machen wir Tabata: 8 Übungen werden je 3x hintereinander ausgeführt - 30 Sekunden Belastung/ 10 Sekunden Pause. Damit sich die Muskulatur am Ende wieder entspannen kann, endet die Stunde mit einer kurzen Entspannungs- und Dehnphase.

Mini-Disco mit Vanessa

Mit der Minidisco holen wir uns den Urlaub in den Kurpark! Bekannte Minidisco-Lieder mit einfachen Schritten und Bewegungen zum Mittanzen und Spaß haben! Mitzubringen: Ganz viel gute Laune und etwas zum Trinken! 18.00-18.30 Uhr



Bilder – Quelle: Sabrina Stangenberg

Yoga mit Dajana

Yoga-Übungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, den Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Das Angebot ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.