



TVG-FITNESS-TAG

24. SEPTEMBER 2016

STADIONHALLE GERNSBACH



Der Turnverein Gernsbach stellt im Rahmen seines Fitness-Tages am 24. September 2016 die Angebote in der Gymwelt (Fitness- und Gesundheitssport) vor.

Sie sind herzlich willkommen!

Schauen - Mitmachen - Spaß haben

GYMWELT
Wir sind dabei!

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

ZEITPLAN

<u>Zeit</u>	<u>Raum</u>	<u>Angebot</u>
10.30 Uhr	1	Mama-Fit
11.30 Uhr	1	Jumping Fitness
11.30 Uhr	2	Wirbelsäulengymnastik
12.30 Uhr	1	Step-Aerobic (Anfänger)
12.30 Uhr	2	Männer-Fitness
13.15 Uhr	Pause	Verpflegungsangebot im Foyer
14.00 Uhr	1	Jumping Fitness
14.00 Uhr	2	Präventiv-Sport, 65+
14.00 Uhr	3	Einführung – Muskelaufbau
15.00 Uhr	1	Frauen-Gymnastik, 65+
15.00 Uhr	3	Einführung – Muskelaufbau
15.30 Uhr	1	Aroha
16.30 Uhr	1	Zumba
17.30 Uhr	1	Zumba

Zwischen den einzelnen Mitmach-Angeboten unterhält die Modern-Dance-Abteilung um Inge Weiss mit Vorführungen.

- 1 = Sporthalle in der Stadionhalle
- 2 = Gymnastikraum in der Stadionhalle
- 3 = TVG-Kraftraum in der Stadionhalle

MITBRINGEN

Bitte bringen Sie Sportkleidung, ggf. ein großes Handtuch und ein Getränk mit.

MITTAGSPAUSE / VERPFLEGUNG

In der Mittagspause bietet der TV Gernsbach im Foyer Speisen (u.a. Salatbuffet) und Getränke an.



KURZVORSTELLUNG DER ANGEBOTE

Mama-Fit

Übungsleiterin: Katharina Thiel

„Mama-Fit“ ist ein spezielles Training für Mütter mit Babys. Das Training ist speziell auf die Bedürfnisse des Körpers nach der Geburt abgestimmt. Die Übungen kräftigen und dehnen den gesamten Körper, vor allem Bauch, Beine, Po und Rücken. Das Baby wird bei allen Übungen liebevoll integriert. Ab zwei bis drei Monaten bis zu einem Jahr können die Babys am Training teilnehmen.

Jumping Fitness

Neu im TV Gernsbach!

Übungsleiterinnen: Bettina Stößer, Sarah Bleichner

Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz. Bauch, Beine, Po – Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen die Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor. Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind für Einsteiger nebensächlich. Jumping Fitness macht glücklich, denn bei diesem Training werden Glückshormone ausgeschüttet! Kein Wunder, Jumping Fitness bietet ein tolles Gruppengedühl und ein mitreißendes Training zu energetischer Musik.

Wirbelsäulengymnastik

Übungsleiterin: Daniela Rieger

Rückenprobleme gehören zu den häufigsten Gründen für Arztbesuche in Deutschland. Wirbelsäulengymnastik-Übungen zielen darauf ab, Verspannungen, Fehlhaltungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule zu verbessern bzw. ihnen entgegenzusteuern. Der Rücken soll gekräftigt, die Beweglichkeit und Koordination verbessert werden.

Step-Aerobic (Anfänger)

Übungsleiterin: Nicole Richter

Beim Step-Aerobic werden Schrittkombinationen rund um und über das Step erlernt. Mit motivierender Musik vergeht das Training wie im Flug. Am Ende fühlt man sich super fit und der Trainingszustand lässt sich sehr schnell verbessern. Gleichzeitig wird die Koordination und Beweglichkeit verbessert, die Körpverbrennung aktiviert und die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert.



Männer-Fitness

Übungsleiter: Jürgen Maisch

Das Training besteht aus einem Mix aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen. Gezielte Gymnastik zur Stärkung der Muskulatur mit und ohne Hilfsmittel, Wirbelsäulengymnastik, Dehnübungen zur Verbesserung der Elastizität, maßvolles Ausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und Koordinationsübungen sind Bestandteil der Männer-Fitness.

Bitte ein großes Handtuch mitbringen!

Präventiv-Sport, Altersgruppe 65 +

Übungsleiterin: Sylvia Tratner

Die TVG-Präventivsportgruppe hat das sportliche Motto „Topfit bis ins höchste Alter“. Wir trainieren mit aktuellen Handgeräten Beweglichkeit, Sturzprophylaxe und Kraft. Auch bauen wir Schwerpunkte wie Gehirnjogging ein, die der Demenz vorbeugen. Dies sind beste Voraussetzungen, den Alltag gut zu meistern.

Muskelaufbau im Kraftraum

Einführung: Magnus Unger

Die Einführung in den Muskelaufbau im TVG-eigenen Kraftraum gibt einen Einblick für jeden, egal ob jung oder alt, ob männlich oder weiblich, welche Ziele durch richtiges Training erreicht werden können. Dabei steht nicht der von vielen angestrebte „Traumkörper“ im Blickpunkt sondern eine verbesserte Lebensqualität durch eine höhere Grundfitness. Das Training beschäftigt sich deshalb vor allem mit den Grundübungen des Muskelaufbaus, welche eine große Anzahl an Muskelgruppen ansprechen und so die effiziente Zusammenarbeit der Muskeln und das eigene Körpergefühl steigern.

Frauen-Gymnastik, Altersgruppe 65+

Übungsleiterin: Marianne Merz

„Körperliche Betätigung hat für Menschen jeden Alters positive Folgen!“ Im Mittelpunkt steht ein altersgerechtes, gezieltes Ganzkörpertraining mit Musik und verschiedenen Handgeräten zur Kräftigung der gesamten Muskulatur:

- Gelenkschonende Übungen: statt steif werden flexibel sein
- Wirbelsäule-entlastende Übungen: die Säule die uns trägt!
- Leichte Ausdauerschulung und Körperwahrnehmung
- Dehnungs- und Entspannungsübungen

Aroha

Übungsleiterin: Daniela Rieger

AROHA ist ein effektives, unkompliziertes Ganzkörper-Workout, trainiert neben Ausdauer auch Körper und Geist und sorgt für seelisches Wohlbefinden.

AROHA, ein Workout im 3/4-Takt, ist eine Kombination aus Haka dem traditionellen Kriegstanz der Maoris, Elementen aus Kung-Fu und Tai Chi. Die Besonderheit ist der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Damit wird es zu einem effektiven Fett- und Kalorienkiller, der vor allem die Muskulatur von Gesäß, Bauch und Oberschenkeln festigt. Die intensiven, aber gelenkschonenden Bewegungen sind für alle Altersgruppen in unterschiedlichem Trainingszustand geeignet.

Zumba

Übungsleiterinnen: Sabrina Stangenberg, Sabine Ott

Zumba® ist ein mitreißendes Workout. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht! Lateinamerikanische Rhythmen wie Merengue, Salsa oder Cumbia ziehen die Aktiven in ihren Bann und machen Lust auf mehr. Zum Abschluss des TVG-Fitness-Tages gestalten wir eine 2-stündige Zumba-Party.

Sie haben Interesse, an einer regelmäßigen Teilnahme an unseren Gymwelt-Angeboten.

Hier gibt's weitere Infos und den wöchentlichen Stundenplan: www.turnverein-gernsbach.de

Turnverein Gernsbach 1849 e.V.
Geschäftsstelle, Simone Schnepf
Postfach 1301, 76586 Gernsbach
Tel.: 07225 1839305 oder 0173 1447445

TVG-VEREINSHEIM SONNENGARTEN



Sie suchen einen speziellen Ort für Geburtstage, Familienfeste, Feiern oder Versammlungen?

Wir vermieten unser Vereinsheim „Sonnengarten“, im „Langer Weg“ in Gernsbach (ruhige Lage am Waldrand).

Das bietet unser Vereinsheim „Sonnengarten“

- großer Gastraum und Nebenraum (max. 60 Personen)
- Theke mit Kühlschränken
- Küche mit Industriespülmaschine, Geschirr, Gläser, Besteck, Kaffeemaschine, Wasserkocher
- überdachte Terrasse
- Rasenplatz (für Garnituren od. zum Spielen)
- Sanitäreinrichtung
- Zentralheizung

Mietpreise:

Vereinsmitglieder: 125,- € / Nichtmitglieder: 175,- €

Terminvergabe und Infos

TV Gernsbach - Geschäftsstelle, Simone Schnepf
Postfach 1301, 76586 Gernsbach
Tel.: 01 73 / 1 44 74 45
e-Mail: sonnengarten@tv1849.de

Besichtigung und Schlüsselübergabe

Jürgen Maisch Tel.: 0 72 24 / 99 40 79
Scheuerner Str. 25 Mail: schluesel@tv1849.de
76593 Gernsbach

Weitere Infos: www.turnverein-gernsbach.de