



Programm Wellnessstag 17.3.2012



	TS-Saal S	TS-Jugendraum J	Mehrzweckraum M	Kraftraum K	Im Freien F
9.45 Uhr 10.00 - 11.00	Treffpunkt f. alle! ZUMBA <i>Cintia Koerner</i> (Zumbatrainerin) Zumba vereinigt Tanz und Fitness. Lass Dich von der ansteckenden Musik und den leicht nachzutanzenden Schritten mitreißen!	GUTES FÜR DEN RÜCKEN <i>Inge Jaremenko</i> (Gymnastiklehrerin) Durch gezielte Übungen kräftigen wir unser Muskelkorsett, das unsere WS aufrecht hält.	YOGA <i>Jutta Scheller</i> (Yogalehrerin) Meditative Körper-, Atem- u. Bewusstseins-schulung. (Bitte Decke, Kissen und Socken mitbringen)	FITNESSTRAINING <i>Timo Kaufmair</i> Ein ausgewogenes Training an Kraftgeräten zum Muskelaufbau für den ganzen Körper.	NORDIC-WALKING <i>Christa Spitzer</i> In der freien Natur bringen wir den Kreislauf in Schwung. (Stöcke mitbrin.)
11.10 - 12.10	ZUMBA <i>Cintia Koerner</i> (Zumbatrainerin) Zumba vereinigt Tanz und Fitness. Lass Dich von der ansteckenden Musik und den leicht nachzutanzenden Schritten mitreißen!	PILATES <i>Inge Jaremenko</i> (Gymnastiklehrerin) Haltungsschulung, richtige Atmung, Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur im Einklang mit der Atmung.	YOGA <i>Vesna Halkias</i> (Yogalehrerin) Meditative Körper-, Atem- u. Bewusstseins-schulung. (Bitte Decke, Kissen und Socken mitbringen)	ZIRKELTRAINING <i>Timo Kaufmair</i> Eine Stunde zum Austoben auf flotte Musik an Kraftrainingsstationen.	NORDIC-WALKING <i>Christa Spitzer</i> In der freien Natur bringen wir den Kreislauf in Schwung. (Stöcke mitbrin.)
12.10 - 13.50	Mittagessen in der TS-Gaststätte!				
13.50 - 14.50	PILATES <i>Sonja Peplinski</i> (Gymnastiklehrerin) Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig vom Alter und der körperl. Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht.	BEMER Magnetfeldtherapie <i>Petra Arndt + Adrian Taylor</i> Bemer erhöht die Leistungsfähigkeit, stärkt das Immunsystem, verringert das Verletzungsrisiko und sorgt für schnellere Regeneration.	MASSAGE + ENTSPANNUNG <i>Angehende Kranken-gymnastinnen</i> Wahlweise: Rücken-, Gesichts- oder Fußmassage (30 Min. Massage + 30 Min. Entspannung)	BODYFORMING <i>Timo Kaufmair</i> Powertraining an Geräten für den ganzen Körper mit vielen Wiederholungen zur Fettreduktion.	LAUF-TRAINING <i>R. Schlichte</i> (Lauftainer) Eine Lauftrainingseinheit für Einsteiger mit wichtigen Tipps!
15.00 - 16.00	RÜCKENFIT <i>Sonja Peplinski</i> (Gymnastiklehrerin) Gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskeln mit Entspannungsteil am Schluss.	STRETCHING <i>Sigrid Paulus</i> Sanftes Dehnen der oft verkürzten und verspannten Muskeln.	MASSAGE <i>Angehende Kranken-gymnastinnen</i> Wahlweise: Rücken-, Gesichts- oder Fußmassage (30 Min. Massage + 30 Min. Entspannung)	ZIRKELTRAINING <i>Timo Kaufmair</i> Eine Stunde zum Austoben auf flotte Musik an Kraftrainingsstationen.	LAUF-TRAINING <i>R. Schlichte</i> (Lauftainer) Eine Lauftrainingseinheit für Einsteiger mit wichtigen Tipps!

(Hier bitte abtrennen!)

Anmeldung für den Fitness- und Wellnessstag!

Mitglied der TSH? ja nein **Gebühr:** 32 Euro f. TS-Mitgl. / 45 Euro f. Nichtmitgl. (inkl. Büfet)
(Verrechnungsscheck bei schriftlicher Anmeldung)

Name: Vorname:

Adresse:

Geburtsdatum: Telefonnr.:

Herzogenaurach, den Unterschrift:

