



Zeitplan:

- 14:00 Uhr: Begrüßung
14:15-15.15 Uhr: Workshops 1 – 3
15:15-15:45 Uhr: Pause – Austausch - Stärkung
15:45-16:45 Uhr: Workshops 4 – 6
16:45-17:00 Uhr: Gemeinsamer Ausklang

Workshop 1: **Alltags-Fitness-Test,**

Dorette Vormann-Berg

Lebenslang fit und selbstständig? Wer möchte dies nicht. Testet Eure Fitness, egal welchen Alters. Der Test ist für Personen bis 55 Jahre und ab 55 Jahre konzipiert. Nach einer allgemeinen Erwärmung testet ihr Eure Fitness!

Workshop 2: **Tabata,** Bärbel Weber

Tabata Training ist ein hochintensives Ausdauertraining: einer Phase der Anstrengung folgt immer eine Pausenphase. Das Ganze wird 8mal wiederholt!

Workshop 3: **Fit im Alltag,** Maria Igual

Ein Angebot für Männer und Frauen! Nach dem Reha-Sport oder auch für Wiedereinsteiger. Spaß an der Bewegung und Erfolge erleben. Motivation zu mehr Bewegungsaktivitäten, gezielte Verbesserung der gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel.

Workshop 4: **Osteoporose Prävention,**

Dorette Vormann-Berg

Nicht nur gesunde Ernährung, sondern auch regelmäßige körperliche Bewegung sorgt für das Wohlbefinden. Individuell geeignetes Training nach Maß und Dehnübungen können den Knochenaufbau gezielt anregen.

Workshop 5: **Zumba®,** Maria Igual

Ein Workout, das den ganzen Körper anspricht und alle Finessselemente vereint: Cardio, Muskeltraining, Gleichgewicht und Flexibilität, und das zu mitreißender Musik!

Workshop 6: **Cross-Fit,** Bärbel Weber

Crosstraining bezeichnet das abwechselnde Trainieren unterschiedlichster Sportarten, so dass u.a. die Sprungkraft, aerobe Ausdauer, Maximalkraft, Schnelligkeit, Kraftausdauer und somit der konditionelle Allgemeinzustand verbessert wird. Ziel ist es, eine möglichst vielschichtige Grundlage zu schaffen. Nach einem Warm-Up erfolgt ein Techniktraining: Übungen mit und ohne Gewicht in unterschiedlichen Bewegungsgeschwindigkeiten. Für die Teilnahme ist eine ausreichende allgemeine Fitness erforderlich!

Fitness-Tag beim TSV Kierspe

Samstag, 25.11.2017



Turnhalle/Jahnklause

Hauerbusch 79

58566 Kierspe

14:00 bis 17:00 Uhr

-auch für Nichtmitglieder-