

MTSV Selsingen e.V.
Geschäftsstelle
Im Sick 2
27446 Selsingen

Absender:

Name

Tel.

E-Mail



Online Anmeldung unter
www.mtsv-selsingen.de
bis zum 04.06.2022

Weitere Infos unter:
MTSV Geschäftsstelle,
Im Sick 2, 27446 Selsingen
office@mtsv-selsingen.de
04284/8673

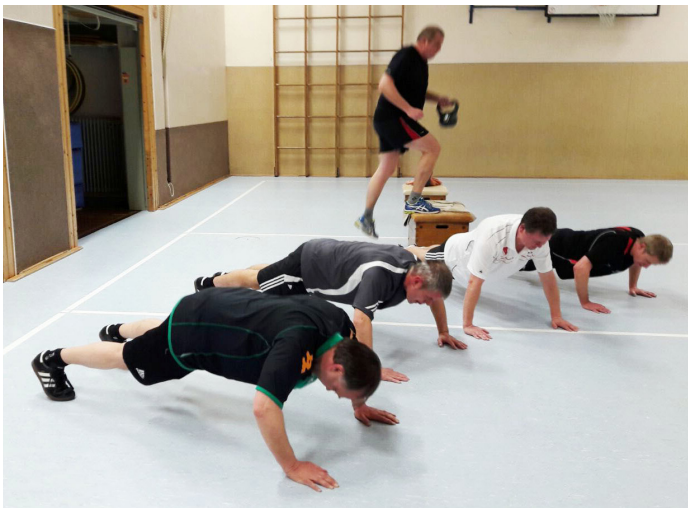
5. Fitnessstag des MTSV Selsingen



Samstag, 11.06.2022
10:00 - 13:15 Uhr
Sporthalle im Sick
Kursvielfalt für alle von 18 bis 100 Jahren

Step Aerobic
Hula Hoop
Nordic Walking
Badminton
Jumping
Zumba® Gold Toning
Outdoor-Fitness
Fahrradfahren
Pilates
Circle Workout
Sanftes Yoga
Laufen





Step Aerobic

Priscilla Oetjen

Step Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe. Ihr könnt optimal eure Ausdauer trainieren. Es gibt keine schwierigen Kombinationen sondern schwitzen pur.

Hula-Hoop

Silvia Schröder

Bei diesem Ganzkörper-Training mit Ring verbrennt ihr Kalorien und mobilisiert eure Wirbelsäule. Ihr kräftigt die gesamte Rumpfmuskulatur und das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung. Zudem ist es ein gutes Beckenbodentraining. Wenn möglich, bitte einen Reifen mitbringen.



Nordic Walking

Heike Horstman

Nordic Walking ist eine schonende Art Sport zu treiben. Denn dieser Sport bietet großen Nutzen für die Gesundheit sowie Wellness und Fitness für Menschen in jedem Alter und jeder Fitnessstufe. Bitte Outdoor-Schuhe und wer hat, Stöcker mitbringen!

Badminton

Dirk Wietstruck

Wusstet ihr, dass Badminton die schnellste Ballsportart der Welt ist? Ihr werdet die Grundlagen kennenlernen, sowie ein paar Spiele im Einzel und Doppel spielen. Jeder, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse, ist eingeladen, mitzumachen.

Jumping

Silvia Schröder

Die Beweglichkeit, Koordination und der Gleichgewichtssinn werden gestärkt. Ein schweißtreibendes Ganzkörper-Workout, bei dem rund 400 Muskeln im Körper trainiert werden.

Zumba® Gold Toning

Sylvia Kim

Perfekt für aktive, im Herzen jung gebliebene Erwachsene, die Freude an der Bewegung nach floter - nicht nur lateinamerikanischer- Musik haben und nebenbei mit leichten Gewichten ein Muskeltraining absolvieren möchten, um ihren Körper neu zu definieren.

Outdoor-Fitness

Susanne Frotscher-Rexin

Bewegen an der frischen Luft ist für alle Altersgruppen geeignet. Wir nutzen örtliche Gegebenheiten, um Kraft und Ausdauer zu trainieren, bauen beim Bewegen Denksportaufgaben ein und atmen tief durch.

Fahrradfahren

Werner Müller

Geplant ist eine Blockübergreifende Einheit des Radfahrens in einer Gruppe. Verschiedene Untergründe, wie Asphalt, Schotter und Sand werden befahren. Geplant sind ca. 1,5 Stunden. Ein eigenes verkehrstüchtiges Fahrrad ist mitzubringen.

Pilates

Susanne Frotscher-Rexin

Das Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur eignet sich für jedermann. Atmung und Bewegung werden in Einklang gebracht.

Circle Workout

Madlen Kühl

Beim Circle Workout könnt ihr im Intervallmodus an mehreren Stationen eure Kraft und Ausdauer antesten und euch richtig auspowern.

Sanftes Yoga

Andrea Junge

Es erwartet euch in dieser Sequenz einfache Yoga-Übungen, die euch mit deinem Körper, Geist und Atem in Verbindung bringen können. Eine intensive Entspannungseinheit rundet die Stunde ab. Wer möchte, bringt ein kleines Kissen und eine Decke mit.

Laufen

Nick Horstman

Leichtes Lauftraining für Anfänger und Fortgeschrittene. Im Intervallmodus wird das Herz-Kreislauf-System trainiert unter dem Motto „Laufen ohne Schnaufen“. Bitte Outdoor-schuhe mitbringen.

Anmeldekarte / Programm

Bitte die gewünschten Kurse auf der Anmeldekarte ankreuzen und diese bis zum 04.06.2022 einsenden oder die Online-Anmeldung auf unserer Homepage www.mtsv-selsingen.de nutzen.

Ein Teilnehmerbeitrag von 5,- Euro wird vor Beginn der Veranstaltung eingesammelt. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

10.00 - 10.15

Ankunft / Begrüßung in der Sporthalle im Sick

10.15 - 11.00 Uhr

- Step Aerobic
- Hula Hoop
- Nordic Walking
- Badminton

Pause

11.20 - 12.05 Uhr

- Jumping (begrenzte Teilnehmerzahl)
- Zumba® Gold Toning
- Outdoor-Fitness
- Fahrradfahren in der Gruppe (1,5 Std)

Pause

12.25 - 13.15 Uhr

- Pilates
- Circle Workout
- Sanftes Yoga
- Laufen (für Anfänger)