

7. Fitnessstag des MTSV Selsingen e.V.



Samstag, 15.03.2025
10:00 – 13:15 Uhr
Sporthalle im Sick
Kursvielfalt für alle von 18 bis 100 Jahren

Step Aerobic
Zumba® Gold / Toning
Nordic Walking
Wirbelsäulengymnastik
Fit Mix
Line Dance
Boxen
Pilates
Pezziball-Training
Tabata
Yoga
Vortrag Superfoods



Online Anmeldung unter
www.mtsv-selsingen.de
bis zum 09.03.2025



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

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

Absender:

Name

Tel.

E-Mail





Step Aerobic

Priscilla Oetjen

Step Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe. Du kannst optimal deine Ausdauer trainieren. Es gibt keine schwierigen Kombinationen, sondern Schwitzen pur.

Zumba® Gold / Toning

Sylvia Kirn

Ein mitreißender Tanz-Workout-Mix speziell für Aktive jeden Alters, die sich gerne nach fetziger Musik bewegen und gleichzeitig Wert auf Kräftigung der Muskulatur mit Hilfe von leichten Zumba® Toning-Hanteln legen.



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 Fitness-Stufe. Bitte Outdoor-Schuhe mitbringen!

Wirbelsäulengymnastik

Verena Wilkens

Mit Übungen aus dem Yoga- und dem funktionellem Training kannst du etwas für deinen Rücken tun. Egal ob du unter Rücken-Beschwerden leidest oder präventiv etwas für dich tun möchtest.

Fit Mix

Sabylle Bromberg

Gemeinsam den Körper rundum stärken, von Kopf bis Fuß. Egal ob du deine Muskulatur aufbauen, deine Ausdauer steigern oder einfach fit bleiben möchtest, mit einer Mischung aus Ausdauer, Kraft und Flexibilitätübungen steigern wir deine Energie.

Line Dance

Karin Deventhal

Tanzsport mal anders, jeder tanzt für sich und doch gemeinsam. Ein idealer Ausdauersport und gleichzeitig Koordinations-, Ausdauer- und Gedächtnistraining.

Boxen

Ronny Jenchen

Fokus auf Gemeinschaft und Herausforderung, Schweiß und Leidenschaft, ein gemeinsames Band. Im Ring steht jeder für sich allein. Überwinde deine Grenzen, sei ganz du selbst. Boxen – mehr als nur ein Sport – ein Erlebnis.

Pilates

Pia Schnackenberg

Der gesamte Körper wird funktional gestärkt, die Übungen zielen auf eine Stärkung des Beckenbodens sowie der Rücken- und Bauchmuskulatur ab. Die Übungen fokussieren sich auch auf die Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparates.

Pezziball-Training

Heike Gleditzsch

Wir trainieren alle großen Muskelgruppen, wie Bauch, Beine und Rücken. Wir wollen diese kräftigen, aber zeitgleich auch die Beweglichkeit verbessern. Pezziball-Übungen eignen sich für jede Altersgruppe.

Tabata

Ulrike Bizot

Ein hochwirksames und intensives Intervalltraining aus einer Kombination aus Cardio- und Kräfteinheiten im Wechsel mit kurzen Pausen, zur Fettverbrennung, Ausdauersteigerung und Verbesserung der Kraft.

Yoga

Sonja Alder

Lass den Alltagsstress hinter dir, tauche ein in eine Welt der Ruhe, Harmonie und Transformation. Finde deine innere Balance und revitalisiere deine Energie. Eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet.

Vortrag Superfoods

Verena Wilkens

Superfoods sind die Überflieger-Lebensmittel, die in deiner ausgewogenen Ernährung einen wichtigen Platz einnehmen. Welche Nahrungsmittel unbedingt in deinen Einkaufskorb landen sollten, erfährst du hier.

Anmeldekarte / Programm

Bitte die gewünschten Kurse auf der Anmeldekarte ankreuzen und diese bis zum 09.03.2025 einsenden oder die Online-Anmeldung auf unserer Homepage www.mtsv-selsing.de nutzen.

Ein Teilnehmerbeitrag von 5,- Euro wird vor Beginn der Veranstaltung eingesammelt.

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Getränke bitte mitbringen.

10.00 - 10.15

Begrüßung in der Sporthalle im Sick

10.15 - 11.00 Uhr

- Step Aerobic
- Zumba® Gold / Toning
- Nordic Walking
- Wirbelsäulengymnastik

Pause

11.20 - 12.05 Uhr

- Fit Mix
- Line Dance
- Boxen
- Pilates

Pause

12.25 - 13.15 Uhr

- Pezziball-Training
- Tabata
- Yoga
- Vortrag Superfoods