

Neckarsteinacher Fitnessstag

Seid dabei, wenn am 24. Oktober 2020 ab 11.00 Uhr der 3. Neckarsteinacher Fitnessstag der Turnabteilung des TB04 in und um die Vierburgenhalle stattfindet. Die Übungsleiter des TB04 freuen sich, euch ihre Programme präsentieren zu dürfen. Für alle, die zwischendurch eine Pause brauchen oder nur an einzelnen Trainingseinheiten teilnehmen möchten, stehen Getränke, Snacks, ein Mittagessen und Kaffee und Kuchen bereit.

Der Fitnessstag ist eine **2 G – Veranstaltung** und für alle **kostenfrei** – egal ob Mitglied oder nicht, egal ob Mann oder Frau, egal ob jung oder alt. Bitte bringt, wenn möglich, eure eigene Isomatte oder ein großes Badetuch mit.

Programm:

11 Uhr Bauch-Beine-Po und Rücken mit Karina

Funktional Training für Bauch, Beine und Po mit einer Extraeinheit für den gesunden Rücken

11 Uhr Anlaufen mit Edmund und dem Lauftreff

leichtes Tempo auf kurzer Strecke - so starten die Läufer*innen des Lauftreff in den Fitnessstag

12 Uhr Step-Aerobic mit Beate

Step-Aerobic stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination – ein tolles Training für den gesamten Körper

12 Uhr Rennrad mit Holger

Flotte Rennradrunde über Schönau, Grein und Darsberg

13 Uhr HIIT-Workout mit Christian

Hochintensives Intervalltraining: HIIT ist ein sehr abwechslungsreicher Ganzkörper-Trainingsansatz, so richtig zum „Auspowern“ – ganz ohne Geräte

13 Uhr Mountainbike mit Andreas oder Radrunde mit Manuela

Auf und ab durch die Wälder rund um Neckarsteinach oder am Neckar entlang

14 Uhr AROHA mit Karina

AROHA ist inspiriert vom HAKA, dem Kriegstanz der Maori mit kraftvollen Bewegungen, vom KUNG FU mit Kontrolle in An- und Entspannung vom TAI CHI mit konzentrierten und fließenden Bewegungen

14 Uhr Walking mit dem Theraband mit Beate

Wir gehen eine Runde walken (gerne auch mit Stöcken) und machen zwischendurch Übungen mit dem Theraband

15 Uhr Line-Dance und Dance-Fitness mit Manfred

Line-Dance ist eine choreografierte Tanzform bei der einzelne Tänzer*innen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Das Alter spielt hier keine Rolle.

Bei Dance-Fitness steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Hier folgst Du dem Fluss der Musik. Egal wie fit oder alt Du bist: Dance-Fitness ist für fast jeden geeignet.

15 Uhr Berg-/Traillauf

Bist du eine Bergziege oder eher verspielt? Laufe mit uns nach oben oder komme in einem Fahrspiel mit uns auf Geschwindigkeit

16 Uhr Redondo-Ball mit Beate und Barbara

Zunächst eine kleine Choreo und anschließend kräftigende Übungen mit dem Redondo-Ball

16 Uhr Six-Pack-Factory – Die Waschbrettbohrer mit Christian

Der Titel ist Programm: hier geht es um die Kräftigung der Körpermitte

16 Uhr E-Mountainbiken mit Andreas

Auf und ab durch die Wälder rund um Neckarsteinach

17 Uhr Zumba®-Party mit Maren

Zumba® ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik bei der es vorrangig um den Spaß an der Bewegung geht

18 Uhr Pilates mit Barbara

Pilates ist ein ganzheitliches Training der tiefen Muskulatur, besonders für den Rücken und Bauch

Also: Schnell anmelden, Termin vormerken, Sportsachen packen, vorbeikommen, mitmachen und jede Menge Spaß haben.

Und hier geht´s zur Anmeldung:

<https://widgets.yolawo.de/w/6145eb7b1d7bd10514f5e957>