



TABATA-Training

Dieses intensive Intervalltraining hat es in sich und regt dadurch besonders schnell die Fettverbrennung im Körper an. Nach 20 Sekunden Aktion folgt eine Zehn-Sekunden-Pause. Jeder Intervallblock dauert etwa vier Minuten, insgesamt wird 30 bis 45 Minuten trainiert – mit oder ohne Geräte, aber mit rhythmischer Musik.

*Zielgruppe: Erwachsene, gemischt,
Sportlich Aktive, Neu- und Wiedereinsteiger*

Anmeldung TABATA-Training bei:

Heike Wollgarten
Tel.: (0 56 21) 96 52 96
Email: wollgarten@gmx.de



Anmeldung und Teilnahme

1. Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen, mit etwa je 10 Einheiten pro Kurs, ist die **Vereinsmitgliedschaft beim TV Friedrichstein** mit folgenden Jahresmitgliedsbeiträgen:

– Einzelmitglieder über 18 Jahre	66 €
– Ehepaar/Lebensgemeinschaft (2 Pers.)	120 €
– Familienbeitrag (2 Erw. + 2 Kinder bis zu 17 J.)	156 €

(Formular erhältlich unter www.tv-friedrichstein.de)

2. Ein Kurs Ihrer Wahl ist im jährlichen Mitgliedsbeitrag enthalten bzw. Ein Kurs ist für Mitglieder frei.
3. Jeder weitere Kurs wird mit einer Kursgebühr von 29,50 € belegt.
4. Die Mindestteilnehmerzahl pro Kurs beträgt 6 Personen.
5. Die Kursgebühr wird bei Kursbeginn per Bankeinzug oder per Rechnung eingezogen und gilt für komplette bzw. alle Einheiten, gleich wie oft jemand teilnimmt oder fehlt.

Anmeldung für alle Kurse bei unserer Spartenleiterin:

Simone Jungermann
Gemeindeweg 5
34549 Edertal
Tel.: (0 56 23) 933 599
Email: simone.jungermann@web.de

Herausgeber:

TV Friedrichstein Alt-Wildungen 1911 e.V.
Geschäftsstelle / Sportheim
Grüner Weg 3 · 34537 Bad Wildungen
Tel. (0 56 21) 36 55 (ab 18 Uhr, außer montags)
www.tv-friedrichstein.de

Stand: Mai 2015 · Änderungen vorbehalten!

TV Friedrichstein Alt-Wildungen



NEU ab 2015!
"Core Training"

Fitness- und Gesundheitskurse

Fitness- und Gesundheitsangebote im TV Friedrichstein...

...mit dem Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“
...und der Akzeptanz bei Krankenkassen



Rückenfitness

Gesamtheitliches Bewegungstraining, Rückentraining, Kraftausdauer- und Beweglichkeitstraining, Schulung der Koordination, Stretching, Entspannung

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt, Sportlich Aktive, Neu- und Wiedereinsteiger

Bauch, Beine, Po

Bodyforming durch gezieltes Kraft- und Muskeltraining, Haltungs- und Bewegungsschulung, Förderung der eigenen Körperwahrnehmung, Reduzierung von körperlichen Beschwerden durch Training von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination.

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt, Sportlich Aktive, Neu- und Wiedereinsteiger



Men – power Funktionsgymnastik

Kraftausdauer- und Muskeltraining, Haltungs- und Bewegungsschulung, Förderung der eigenen Körperwahrnehmung, Reduzierung von körperlichen Beschwerden durch Training von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination.

Zielgruppe: Männer, Sportlich Aktive, Neu- und Wiedereinsteiger

Weitere Fitness- und Gesundheitsangebote:

Power fit Damengymnastik

Funktionsgymnastik, Kraft- und Muskeltraining, Haltungs- und Bewegungsschulung, Förderung der eigenen Körperwahrnehmung

Zielgruppe: Frauen, Sportlich Aktive, Neu- und Wiedereinsteiger



Wassergymnastik / Aquafit

Fit im Wasser für alle Altersgruppen geeignet, gelenkschonend

Body Workout

Funktionsgymnastik, Kräftigung der Stütz musculatur, Reduzierung von körperlichen Beschwerden durch gezielten Muskelaufbau, Vermeidung / Beseitigung muskulärer Dysbalancen

Zielgruppe für Beides: Erwachsene, gemischt, Sportlich Aktive, Neu- und Wiedereinsteiger

NEU! Core Training – sensomotorisches Training

Training des Körperkerns; der tief liegenden Muskeln des Rumpfes unter Ausnutzung von Effekten interner und externer Reize auf die Haltungsmotorik. Sensomotorisches Training mit positiven Effekten auf die Stabilisation und auf unsere Haltung mit dem Ziel der Optimierung von Bewegungsabläufen im Alltag, Fitnes sport und Leistungssport.

Betonung der starken Körpermitte und Stabilisierung der Gelenke.

Zielgruppe: jedes Alter, Neueinsteiger, Fitnes sportler und Leistungssportler (als Ergänzungstraining)

