

FITNESSWOCHE des TSV Westhausen

kostenloses Mitmach- programm für Mitglieder und Nichtmitglieder

23.02.-27.02.2026 in der Turn- und Festhalle



Uhrzeit	Montag 23.02.		Dienstag 24.02.	Mittwoch 25.02.	Donnerstag 26.02.	Freitag 27.02.
06:30 - 07:15				Early Bird Heike		
16:00 – 16:50						Mama Fit – Baby mit! Verena
17:00 - 17:50	Frauengym Susi		Fit rund um den Stuhl Georgi	Drumbata Heike	Aerobic Pia	Fitness-Check Rudi
18:00 - 18:50	Aqua- gym (Hallenbad) Gitte	Functional Fit Heike	Rücken Pur Georgi	BBP - der Klassiker Heike	Body Attack Pia	Rückenfitness mit Theraband Rudi
19:00 - 19:50	Fit 'n Dance Sandra		Hot Iron®** Verena	Freestyle Linedance R. Gentner	Hula Hoop Workout* Birgit	Keep on moving Gitte
20:00 - 20:50	Move 'n Stretch Sandra		Easy Step Pia	Discofox R. Gentner	KAHA Birgit	Sanfte Abendroutine Gabi

* wer hat bitte einen Reifen mitbringen

**** begrenzte Teilnehmerzahl**

www.tsvwesthausen.de



GYMWELT



Aerobic	Aerobic ist ein effektives Ganzkörpertraining zu fetziger Musik, das deine Ausdauer verbessert, sowie dein Herz-Kreislaufsystem und deine Muskulatur stärkt. Darüber hinaus wird deine Koordination durch einfache Schrittfolgen und Armbewegungen verbessert.
Aqua Gym	Mit Hilfe von Wasserwiderstand im brusttiefen Wasser gezielt Kraft und Ausdauer fördern und durch Auftrieb optimale Entlastung der Gelenke genießen.
BBP – der Klassiker	Das Training von Bauch, Beine, Po ist und bleibt fester Bestandteil im Fitnessbereich.
Body Attack	Body Attack – ein effektives, motivierendes Ganzkörper-Workout, das vor allem deine Ausdauer sowie Kraft trainiert. Für alle, die Lust auf ein energiegeladenes Hoch Intensives Intervalltraining (HIIT) haben.
Discofox	Kombination auch für Neueinsteiger.
Drumbata	Eine Kombination aus Drums Alive und Tabata. Kurzintervalle von 20sec bringen deinen Körper bei Trommelbewegungen auf Hochtouren. Begrenzte Teilnehmerzahl!
Early Bird	Wir wecken unseren Körper mit Mobilisationsübungen und bringen unseren Kreislauf mit einem sanften Cardiotraining in Schwung.
Easy Step	Step Aerobic ist ein dynamisches Ausdauertraining am Step, bei dem das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt und die Muskulatur gestärkt wird. Darüber hinaus werden deine Koordination und Rhythmisierung durch einfache choreografische Abläufe verbessert.
Fit'n Dance	Ein Tanzworkout abgestimmt auf verschiedene Songs aus Pop, Rock oder HipHop, ganz nach dem Motto „we dance because it makes us happy!“
Fit rund um den Stuhl	Mit einem Stuhl lassen sich effektive und spannende Übungen gestalten. Trainiert wird die Standfestigkeit, die Kraft in Armen und Beinen. Gleichgewichtsübungen bringen uns mehr Sicherheit.
Fitness-Check	An unseren Teststationen kannst du feststellen, wie es um deine Muskulatur, Beweglichkeit und Ausdauer steht. Rückenschmerzen kommen häufig durch Muskel-Instabilitäten oder Dysbalancen. Auch für Ältere und Untrainierte ist unser Fitness-Check empfehlenswert. Jeder erhält sein persönliches Testergebnis. Der Test ist nicht geeignet bei akuten Gesundheitsproblemen.
Frauengymnastik	Wir Frauen ab 50 machen uns mit einfachen Schritten warm und mobilisieren und kräftigen danach unseren Körper mit und ohne Kleingeräte. Zum Abschluss dehnen wir uns und entspannen bei einer kurzen Geschichte.
Freestyle Linedance	Basic Schrittfolge mit der Möglichkeit, dass jeder seinen eigenen Stil mit einbringen kann.
Functional Fit	Wir erarbeiten eine Bewegungsabfolge, bei der mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden. Ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit Kraft-Ausdauer-Elementen, Stabilisation und Balance.
Hot Iron®	Dieses mitreißende Kraftausdauertraining mit der Langhantel bringt den Körper auf ein neues Level in Sachen Figur, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Dafür sorgen einfache Bewegungen zu motivierender Musik - in jedem Alter und egal ob Sporteinsteiger oder Erfahrene! ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahl!
Hula Hoop*	Hula Hoop ist ein Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor. Beim Hullern wird die Wirbelsäule mobilisiert und die Bauch- sowie Rückenmuskulatur gekräftigt. Bei einem Wechsel-Training aus hullern und Bodytoning Elementen kommen auch Arme und Beine auf ihre Kosten. Du trainierst beim Hula Hoop deine Ausdauer, deine Kraft und deine koordinativen Fähigkeiten.
KAHA	KAHA ist inspiriert vom TaiChi, Qigong, und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen. Eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität.
Keep on moving	Im Workshop sollen weiche, fließende Bewegungen dominieren. Im Mittelpunkt stehen dabei insbesondere Muskelgruppen, die gezielt gedehnt und gekräftigt werden sollten um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden.
Mama Fit – Baby mit!	Vielseitiges Ganzkörpertraining für Frauen nach der Geburt. Ausdauer- und Kräftigungsübungen fördern Fitness und Wohlbefinden. Teilnahme mit Baby (4 bis ca. 18 Monate, die teilweise mit einbezogen werden) oder ohne möglich. Voraussetzung: Rückbildung abgeschlossen!
Move 'n Stretch	Bewegungen aus TaiChi, Yoga und Stretching im Flow der Musik.
Rücken Pur	Im Mittelpunkt steht das Core-System – die tiefste Muskelschicht des Rumpfes. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Nach einem Warm-up begleiten uns ruhige, präzise und funktionelle Übungen durch die Stunde, welche mit einer Stretch Routine beendet werden.
Rückenfitness mit Theraband	Ein Training der Rumpfmuskulatur hält uns beweglich, vermeidet Rückenschmerzen und Verspannungen. Mit dem Einsatz des Therabandes gestalten wir unsere Rücken- und Funktionsgymnastik. Mobilisation und Dehnen runden die Stunde ab.
Wohltuender Abendausklang	Den Tag ausklingen lassen, loslassen, runterfahren. Das Nervensystem beruhigen, Verspannungen im Rücken lösen und die Hüfte beweglicher machen. Dehnen und entspannen. Regeneration und tiefe Ruhe erfahren mit einer warmen Decke (bitte mitbringen) bei der Schlussentspannung.