

# FITNESSWOCHE des TSV Westhausen

10.03.-14.03.2025 in der Turn- und Festhalle

**kostenloses  
Mitmach-  
programm für  
Mitglieder und  
Nichtmitglieder**



Uhrzeit	Montag 10.03.		Dienstag 11.03.	Mittwoch 12.03.	Donnerstag 13.03.	Freitag 14.03.
06:30 - 07:15				<b>Early Bird</b>  Heike		
17:00 - 17:50			<b>Fit mit und ohne Stuhl</b>  Susi	<b>KORCE®</b>  Verena	<b>LIIT</b>  Heike	<b>Hot Iron Cross®**</b>  Verena
18:00 - 18:50	<b>Aqua Gym (Hallenbad)</b>  Gitte	<b>Tabata / Levels</b>  Pia / Heike	<b>Hot Iron®**</b>  Verena	<b>Fit mit dem Theraband</b>  Rudi	<b>HIIT</b>  Heike	<b>Rückenfitness</b>  Rudi
19:00 - 19:50	<b>Fit 'n Dance</b>  Sandra		<b>Stabi- und Mobilisation</b>  Gitte	<b>Cha Cha Linedance</b>  R. Gentner	<b>Hula Hoop Workout*</b>  Birgit	<b>Irish Folk and Barn Dances</b>  Rudi
20:00 - 20:50	<b>Move 'n Stretch</b>  Sandra		<b>Easy Step</b>  Veronica	<b>Discofox</b>  R. Gentner	<b>KAHA</b>  Birgit	<b>Wohltuender Abendausklang</b>  Gabi

\* wer hat bitte einen Reifen mitbringen  
\*\* begrenzte Teilnehmerzahl



GYMWELT



<b>Aqua Gymnastik</b>	Mit Hilfe von Wasserwiderstand im brusttiefen Wasser gezielt Kraft und Ausdauer fördern und durch Auftrieb optimale Entlastung der Gelenke genießen.
<b>Cha Cha Linedance</b>	Tanz, Bewegung und Spass bei einem Linedance. Kann auch „solo“ getanzt werden.
<b>Discofox</b>	Kombination auch für Neueinsteiger.
<b>Early Bird</b>	Wir wecken unseren Körper mit Mobilisationsübungen und bringen unseren Kreislauf mit einem sanften Cardiotraining in Schwung.
<b>Easy Step</b>	Eine einfache Step-Choreo, die das Herz-Kreislaufsystem ankurbelt und die Koordination verbessert.
<b>Fit mit und ohne Stuhl</b>	Gymnastik mit und ohne Stuhl. Mit verschiedenen Kleingeräten mobilisieren und kräftigen wir unseren Körper im Sitzen und Stehen, aber nicht auf der Matte. Auf jeden Fall mit viel Spaß.
<b>Fit mit dem Theraband</b>	Das Theraband ist das Fitness-Studio im Hosentaschen-Format. Das Gummiband ist ideal zur Kräftigung von Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur.
<b>Fit 'n Dance</b>	Ein Tanzworkout abgestimmt auf verschiedene Songs aus Pop, Rock oder HipHop, ganz nach dem Motto „we dance because it makes us happy!“
<b>HIIT</b>	Kurz, knackig, effektiv. Ein Hoch Intensives Intervalltraining mit Übungen aus dem Athletic-Training.
<b>Hot Iron®</b>	Hot Iron® ist ein mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Du trainierst hier mit deinem individuellen Trainingsgewicht den Körper, straffst die Muskulatur und erhöhst deine Körperfettreduktion. Bei diesen einfachen und motivierenden Übungen kommt jeder ins Schwitzen - egal ob Sporteinsteiger oder Fortgeschrittener. <b>ACHTUNG</b> begrenzte Teilnehmerzahl.
<b>Hot Iron Cross®</b>	HOT IRON® CROSS ist das Kraft-Intervall-Training mit der Langhantel und Bodyweight-Übungen. In diesem Kurs wird mit relativ wenig Wiederholungen und effektiven Übungs-Kombinationen gearbeitet. Somit wird für mehr straffes und stoffwechselaktives Gewebe und damit für einen erhöhten Grundumsatz gesorgt. <b>ACHTUNG</b> begrenzte Teilnehmerzahl.
<b>Hula Hoop*</b>	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.
<b>Irish Folk and Barn Dances</b>	Barn Dances sind "Scheunentänze", wie sie im "wilden West(haus)en" in Festscheunen getanzt wurden und werden. Flotte irische/schottische Musik reißt jeden mit. Die einfachen Schrittfolgen sind in kurzer Zeit zu lernen; für Paare und Einzelpersonen.
<b>KAHA</b>	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, und einen sofortigen Effekt zu spüren - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.
<b>KORCE®</b>	Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert. Mit dem dynamischen Workout werden neue Ziele erreicht, wie z.B. eine spürbare Körper- und Haltungsveränderung.
<b>LIIT</b>	Die abgeschwächte Form des HIIT finden wir beim <u>Low</u> <u>Intensiv</u> <u>Intervall</u> <u>T</u> raining. Ein Training mittlerer Intensität, ohne zu springen.
<b>Move 'n Stretch</b>	Bewegungen aus TaiChi, Yoga und Stretching im Flow der Musik.
<b>Rückenfitness</b>	Ein Training der Rumpfmuskulatur hält uns beweglich, vermeidet Rückenschmerzen und Verspannungen. Bestandteile der Stunde sind: Aufwärmen, Rücken- und Funktionsgymnastik, Mobilisierung und Dehnung.
<b>Tabata / Levels</b>	Kurzintervalle von 20 sec mit Übungen in 2 Levels. Somit hat der Teilnehmer die Möglichkeit, eine mittlere oder die etwas intensivere Intensität für sich zu wählen.
<b>Stabi- und Mobilisation</b>	Wir wollen wichtige Muskelgruppen mit vielen weichen und fließenden Übungen gezielt kräftigen und dehnen, und dabei das Bewegungsspiel unserer Wirbelsäule ausnützen.
<b>Wohltuender Abendausklang</b>	Yoga- Übungen für den Abend, um mehr Ruhe und Entspannung zu finden - einfach wohlfühlen. Die Hüfte öffnen, den Vagusnerv entspannen, dehnen und vieles mehr.