

TV Markgröningen präsentiert



# 11. Fitness - Wellness - Tag

für Frauen und Männer

in der neuen Sporthalle Markgröningen

am 26. März 2022

*Wohlfühlen, Spaß haben, Fitness und Vitamine*



14:00 - 14:50	<b>RückenFIT</b> Steffi Cramer	<b>HIIT</b> Olga Haas	<b>smovey® Outdoor Fitness</b> Ute Karlsberg-Gorges	<b>fitdankbaby® Outdoor (4-36 Monate)</b> Annette Löbel
15:00 - 15:50	<b>Stretch und Relax</b> Steffi Cramer	<b>Beckenboden-Pilates</b> Annette Löbel	<b>BalancePad Workout</b> Melanie Häußer	<b>smovey® Outdoor Fitness</b> Ute Karlsberg-Gorges
<b>Pause mit Buffet</b>				
16:30 - 17:20	<b>Pilates mit dem Circle</b> Melanie Bätzner	<b>Pump and Move</b> Bettina Remke-Körner	<b>Saunatuch Workout</b> Melanie Häußer	<b>„Sauer ist nicht lustig“ (Vortrag)</b> Konstanze Mundinger

Änderungen vorbehalten

**Einzelbuchungen sind möglich, es gelten folgende Staffelpreise:**

**1h für 8€; 2h für 15€; 3h für 20€;**

**Im Preis sind Snacks, ein erfrischendes Getränk, Obst und Kaffee enthalten.**

Zusätzlich bieten wir eine Rückenmassage à 15 min zu je 9 € an.

**Es gelten die aktuellen Coronaregeln, also 2G Nachweis bitte mitbringen.**

**Anmeldung an** Andrea Wekenmann, Asperger Str.2, 71706 Markgröningen, 07145/3583  
Bettina Remke-Körner, Primelweg 24, 71706 Markgröningen, 07145/6539  
oder unter [remke-koerner@t-online.de](mailto:remke-koerner@t-online.de) oder [a.wekenmann@gmx.de](mailto:a.wekenmann@gmx.de)

Bitte Teilnehmerbeitrag und Massage vorab überweisen an:

TV Markgröningen VR-Bank Ludwigsburg IBAN: DE34 6049 1430 0010 5950 07

TV Markgröningen KSK Ludwigsburg IBAN: DE13 6045 0050 0009 0089 79

**Verwendungszweck: FWT 2022, Namen**

Berücksichtigung der Teilnehmer erfolgt nach Eingang der Bezahlung.



**Anmeldeschluss ist der 19.3.2022**

*Bitte gewünschte Sportarten ankreuzen:*

Vorname/Name \_\_\_\_\_

Postadresse \_\_\_\_\_

E-mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> RückenFit          | <input type="checkbox"/> fitdankbaby       |
| <input type="checkbox"/> Stretch und Relax  | <input type="checkbox"/> smovey® 14Uhr     |
| <input type="checkbox"/> BeckenbodenPilates | <input type="checkbox"/> smovey® 15Uhr     |
| <input type="checkbox"/> HIIT               | <input type="checkbox"/> Pilates Circle    |
| <input type="checkbox"/> BalancePad         | <input type="checkbox"/> Pump and Move     |
| <input type="checkbox"/> Saunatuch          | <input type="checkbox"/> Ernährung/Vortrag |
| <input type="checkbox"/> Rückenmassage      |  |

Kursbeschreibungen: (bitte Matte und entsprechende Kleidung/Decke mitbringen; Outdoor Kurse beachten)

### **RückenFIT**

In 45 Minuten zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Flexibilität! Abwechslungsreiche Übungen aus der Rückenschule und anderen Trainingsprogrammen, in Kombination mit deiner Atmung, verhelfen dir zu einem guten Körpergefühl, besserer Beweglichkeit und einer guten gesunden Haltung. Rückenschmerzen ade!

### **Stretch&Relax**

Hier geht es voll und ganz um das Thema Dehnung und Entspannung! Schenke deinem Körper und deiner Muskulatur Länge, löse so Verspannungen und lerne, wie Dehnung einfach in den Alltag zu integrieren ist. Zum Ausklang reist du durch deinen Körper um das gewonnene gute Körpergefühl zu intensivieren. Ich freue mich auf dich!

### **Beckenbodenpilates**

In diese kraftvollen Pilatesstunde mit dem Pilatesball legen wir bewusst den Focus auf die Aktivierung, Kräftigung und Entspannung unserer Beckenbodenmuskulatur. Eine Stunde für alle - Anfänger und Fortgeschrittene, Frauen und Männer.

### **BalancePad Workout**

Balance Training fördert die koordinativen und feinmotorischen Fähigkeiten und setzt ein hohes Maß an Konzentration und Körperspannung voraus. Gleichzeitig wird die Rumpfmuskulatur, insbesondere die tiefliegende, gestärkt. Auch die Haltung wird dadurch verbessert und Rückenschmerzen werden vorgebeugt.

### **Saunatuch Workout**

Eine Workout- Stunde zur Kräftigung von allen großen Muskelgruppen deines Körpers, mit eigenem Körpergewicht und unter Zuhilfenahme eines großen Saunatuchs.

### **Pump and Move**

Ein Ganzkörper-Workout mit dem 3kg-Gewichtsstab. Dabei kommt auch die Ausdauer nicht zu kurz.

### **Pilates mit dem Circle**

ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den gesamten Körper. Es handelt sich hierbei um ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskeln dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsausführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Dabei verwenden wir den Circle als Widerstand.

### **smovey® Outdoor Fitness**

smoveyVIBROSWING® ist ein innovatives Schwingringsystem, bestehend aus einem Spiralschlauch, vier Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen. Die Handhabung ist einfach, macht Spaß und ist für jede Altersgruppe geeignet. Beim Gehen hält man die Geräte in der Hand (Gewicht 500 g) und schwingt sie locker mit. Mit diesem Fitnessgerät können Sie sich mobilisieren, kräftigen und entspannen. IHR NUTZEN: aktiviert Muskulatur, Stoffwechsel, Immun- und Herz-Kreislaufsystem. Wir beginnen mit Aufwärmübungen, machen dann einen „smoveyWALK“ und anschließend Bewegungs- und Entspannungsübungen.

### **Sauer ist nicht lustig (Ernährungsvortrag)**

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie der Säure-Basen-Haushalt des Körpers maßgeblich unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit beeinflusst. Was führt zu einer Übersäuerung und wie können wir unsere Gesundheit mit einer basischen Ernährung positiv unterstützen? Der Frühling wird traditionell zum Fasten genutzt. Basenfasten ist das Fasten mit Genuss. Wie das funktioniert, erfahren Sie ebenfalls von Ernährungsberaterin Konstanze Munding.

**fitdankbaby@OUTDOOR**- ist die Finesseinheit für alle "Draußensportler" unter den Mamas und Papas mit Baby von ca. 6 - 36 Monaten. Schnapp dir dein Baby und deinen Kinderwagen, ziehe bequeme Sportkleidung an und schnüre deine Laufschuhe! fitdankbaby@OUTDOOR ist ein abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining zur Stärkung deiner Körpermitte, zur Kräftigung aller relevanten Muskelgruppen und zur Verbesserung deiner Kondition. Geeignet zum Wiedereinstieg in den Sport (nach abgeschlossener Rückbildung)

**HIIT** steht für ein hochintensives Intervalltraining. Dabei wechseln sich kurze, sehr anstrengende Trainingseinheiten und Erholungsphasen in schneller Folge ab. Freue dich auf mitreißende Beats und ein intensives Trainingsintervall. Du verbesserst deine Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft. Die abwechslungsreichen und schweißtreibenden Einheiten geben dem Stoffwechsel und der Fettverbrennung einen regelrechten Schub.

**Wellness Rückenmassage** mit der Physiotherapeutin Franzi Volz. Während der Massage muss eine **FFP2-Maske** getragen werden.