

## **Was ist was im Sportangebot 2006**

Das Sportangebot im Gymnastikbereich des TSV NN ist reichhaltig und die Qual der Wahl nicht immer leicht. Da heißt eine Stunde „Rückenschule“ und sportlich vollfitt Mitglieder meinen, die Stunde habe zu wenig power – Fazit: falsche Stundenwahl! Um allen die Wahl zu vereinfachen, hier eine Kurzcharakteristik jeder Stunde aus dem Munde des derzeitigen Trainers:

### **Rücken Fit**

...wir stärken ihren Rücken

### **Fit am Montagmorgen**

...für alle die fit in die neue Woche starten wollen

### **Bodytoning, Step & BBP**

...in dieser Stunde ist alles möglich - Fitnessstraining besonders für Kondition und Koordination, für alle, die gerne zu fetziger Musik powern

### **Walking**

...sanftes Ausdauertraining für alle, die sich gerne an der frischen Luft bewegen. Ideal zur Stärkung der Abwehrkräfte und Anregung des Stoffwechsels

### **Rücken / Ganzkörperfit**

...Kräftigung der Rumpfmuskulatur und mehr

### **Yoga-Stretch & Relax**

...eine Einheit zum Entspannen und Durchatmen

### **Sport Spiel & Spaß**

...Fitnessgymnastik für alle

### **Modern-Dance**

...tänzerische Choreographie in fließenden Bewegungen und Tanztechnik

### **Qigong**

...langsame und meditative Übungen, die Körper und Geist in Einklang bringen oder halten für jung und alt

### **Seniorengymnastik**

...gelenkschonende Kräftigung, seniorengemäß aber mit „Pfiff“, Schwerpunkte sind der Rücken und die Beweglichkeitserhaltung,

### **Pilates**

...Ganzkörperübungen von einfach bis anspruchsvoll zur Muskelkräftigung, Verbesserung der Beweglichkeit und Körperhaltung

### **Step-Aerobic**

...für alle die gerne powern

### **Damengymnastik**

...Ausgleichsgymnastik von Kopf bis Fuß

**Powergymnastik**

...fit werden, fit bleiben, sich austrainiert fühlen – danach

**Kurs: Gymnastix**

...Aerobic moves, Step, Kräftigung, Flexi-Bar, Atmung und Entspannung und die neuesten Trends ausprobieren

**Wirbelsäule**

...durch geeignete Übungen kann einem Großteil der Wirbelsäulenbeschwerden vorgebeugt werden

**Body Styling**

...ein wirksames Gymnastikprogramm zur Verbesserung und Straffung der Figur

**Fatburner**

...den ganzen Körper powern und danach entspannen

**Herrengymnastik**

...die Herren unter sich trainieren die Fitness-Komponenten Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit

**Gymnastik und Körperbildung**

... Kondition, Koordination, Training aller Körperregionen – sich hinterher einfach wohl in seiner Haut fühlen

**Core-Board**

...Bewegungsschulung, Gleichgewichtstraining, gelenkschonende Gymnastik, Koordinations- und Reaktionsschulung – alles in EINEM auf dem Core Board

**Body-Fit**

...abwechslungsreiche, muskelkräftigende Übungen mit dem Step für den ganzen Körper

**Season special**

... da wird jeder Muskel gespürt, Trainingseinheiten richten sich nach der Jahreszeit

**Power Yoga meets Pilates & Flexi-Bar**

...kraftvoll, geschmeidiges Training u.a. mit dem Flexi-Bar, das zur Haltungsverbesserung, Fettabbau und Ausgleich muskulärer Dysbalancen führt

So, wenn Ihnen jetzt die Qual der Wahl noch schwerer fällt, dann probieren Sie sich doch einfach durch. Manche Stunden sind auf Grund von Thema, Zeitpunkt oder Trainer sehr voll – aber das Angebot ist reichhaltig!