

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Mittagessen: Leberkäse/Salat geback. Camembert/Salat

ANMELDUNG ACTIV-TAG AM 02.11.2024

ABT. TURNEN

Uhrzeit	Sporthalle	X	Sportzentrum	X
10.00-11.00	Power-Workout (Lea)	<input type="checkbox"/>	World Jumping® Workout (Selina)*	<input type="checkbox"/>
11.00-11.30	Pause			
11.30-12.30	Group-Fitness (Lea)	<input type="checkbox"/>	M.A.X® (Marion)*	<input type="checkbox"/>
12.30-13.30	Mittagspause			
13.30-14.30	Step Aerobic (Christina)	<input type="checkbox"/>	DEEPWORK® (Anna)*	<input type="checkbox"/>
14.30-15.00	Pause			
15.00-16.00	Hatha-Yoga (Caro)	<input type="checkbox"/>	BODYART (Anna)*	<input type="checkbox"/>
16.00-16.30	Pause			
16.30-17.30	Vinyasa-Yoga (Caro)	<input type="checkbox"/>	World Jumping® DISCOVersion (Sarah)*	<input type="checkbox"/>

Bitte gewünschte Kurse ankreuzen. *begrenzte Teilnehmerzahl

Kurspreise: Einzelkurs 5,00 €
Tagesticket (max. 5 Kurse) 15,00 €
(Bezahlung am Activ-Tag vor Ort-bitte passend)

Bewirtung ganztags im Sportzentrum mit Getränken/Mittagessen (Leberkäse/gebackener Camembert mit Salat) zum Selbstkostenpreis. Mittagessen nur nach Voranmeldung. Abends gemütlicher Ausklang.

Kursbeschreibung:

World Jumping®-ganzheitliches Training auf dem Trampolin, gelenkschonend, koordinationsfördernd und Spaßfaktor garantiert-mit und ohne Kleingeräte
M.A.X®-effektives Ganzkörper-Intervalltraining mit dem Stepper zur Verbesserung der Kraft, Koordination und Ausdauer.

Group-Fitness- zielt auf die allgemeine Fitness und bietet die Gelegenheit, Muskulatur zu trainieren und zu straffen. Unterschiedliche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sorgen für ein abwechslungsreiches Training in einem eher entspanteren Cardio-Level.

Power-Workout-fordert Kraft und Ausdauer. Es vereint Muskelaufbautraining für unterschied. Muskelgruppen, Ansporn für dein Herz-Kreislauf-System.

Hatha-Yoga-kräftigende Körperübungen in Verbindung mit bewusster Atmung und abschließender Entspannung.

Step Aerobic-mit motivierender Musik und rhythmischen Schritten auf dem Step wird Ausdauer, Koordination und der ganze Körper trainiert.

Vinyasa-Yoga- dynamischer und fließender Yogastil. Die Asanas werden nicht einzeln geübt, sondern fließend verbunden.

DEEPWORK®-ist ein funktionelles Herz-Kreislauf-Training, das auf dem Prinzip der Polarisation Yin und Yan basiert. Jede Bewegung enthält eine Spannung- & Entspannungsphase.

BODYART®- ist ein intensives, ganzheitliches Körpertraining mit Elementen aus Yoga, Pilates, Bewegungstherapie, Atemtechniken, japanischen DO-IN und eigenen Übungen.

Anmeldungen bis zum 19.10.2024 bei Julia Jeggle, Biberacher Str. 11 in Stafflangen einwerfen (Tel. 0152/51445942).

