

## Fitness-programm TSV-FC Arnstorf



**Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr (Turnhalle Real-/Mittelschule/Halle 1)**

**– ÜL Michaela Sterzer**

### 45 Minuten Step-Aerobic:

- Training Herz-Kreislauf-System
- Muskelkraft am gesamten Körper, vor Allem Bein- und Gesäßmuskulatur
- Verbesserung von Rhythmusgefühl und Koordinationsfähigkeit
- Stressabbau und Steigerung des gesamten Wohlbefindens
- Steigerung der Ausdauer und der Bewegungskoordination

### 45 Minuten Tone

- Auswirkung auf die Beweglichkeit
- Kräftigung der Stützmuskulatur
- Training der tieferliegenden Muskelgruppen
- Kombination aus Meditation und Entspannung, baut Stress ab
- 

**Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr (Turnhalle Real-/Mittelschule/Halle 2)**

**– ÜL Martina Stömmer**

### Bauch-Beine-Po

- Training der klassischen „Problemzonen“ überwiegend auf der Matte mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Einsatz verschiedener Kleingeräte.
- Einfache Dehnübungen mit Posen aus Pilates und Yoga werden integriert
- Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination
- Kräftigung des gesamten Körpers

**Freitag 8.15 -9.15 Uhr (Geburtshaus II, Pfarrer-Brücklmeier-Weg 1)**

**-ÜL Katrin Straubinger**

### Intervalltraining

Intervalltraining ist eine Trainingsmethode im Sport, die durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet ist. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich

**der Organismus nicht vollständig erholen kann. Durch die unvollständige Erholung soll ein starker „Trainingsreiz“ gesetzt werden.**

**Bei Interesse Anmeldung bitte bei Katrin Straubinger 0151/22776742**