

## FITNESS-PROGRAMM TSV-FC ARNSTORF



**!!! AB Herbst 2021 !!!**

**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

**Bitte beachten: Bei Stunden in Innenräumen zählt auch bei uns die 3-G-Regel,  
also Geimpft – Genesen - Getestet !!!!!**

**Jeden Montag ein Intervalltraining als Online-Stunde für Jedermann!**

**ÜL – Katrin Straubinger**

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