



Burscheider **T**urn**G**emeinde 1867 e.V.

Gemeinsam Sport erleben

Programmheft

14.BTG – FITNESSSTAG 2019

Samstag, 2. Februar 2019

Hugo-Pulvermacher-Halle, Burscheid

09.30 Uhr – 17.00 Uhr

Organisatorisches

- Die Teilnahmegebühr beträgt **pro Person 26,- Euro**, inkl. Getränke (Wasser, Tee, Kaffee) und Obst.
- Jeder Teilnehmer sollte sich ein Handtuch zum Unterlegen und Sportkleidung für drinnen und draußen mitbringen sowie ggfs. Schwimmbekleidung.
- Nach Eingang der Teilnehmergebühr auf dem Konto der BTG erhält jeder eine **schriftliche Bestätigung** (per Email oder Post). Nur diese berechtigt zur Teilnahme!
- Das Restaurant „Altes Landhaus“ bietet **zwei verschiedene Tellergerichte für jeweils 6,- Euro** an:
 - gemischter Salat mit Putenstreifen, Roggenbrötchen
 - Drillinge mit Kräuterquark
- Anmeldeschluss ist Freitag, der 25. Januar 2019!

Programm

Faszien Bewegen

Unser Faszienewebe, ein "faszinierendes" Thema!

Bindegewebe, das wie eine Hülle unseren ganzen Körper umgibt. Dehnen, Federn, Schwingen, Stabilisieren mit dem Ziel: Mobilisation der Gelenke und myofaszialen Leitbahnen. Ein perfekter Start in einen bewegten Tag!

TOGU Zirkel

Zirkel Training ist jedem sicherlich bekannt aus dem Schulsport. Im ersten Moment denkt man an Langbänke, Medizinbälle, Weichbodenmatten. In diesem Workshop arbeiten wir jedoch mit bekannten Kleingeräten wie Theragym Band, Theragym Loop, Brasil's, Redondo Ball Plus.

Training nach den 4 Jahreszeiten / Jacaranda Ball

Jacaranda ist ursprünglich der Name eines Baumes mit weit ausladenden Ästen. Die Äste sind unsere Arme und der Baumstamm ist unser Rumpf. So wie sich die Äste im Wind bewegen, rotieren wir bei der Bewegung das Innere des Jacaranda Balles, dabei muss der Baumstamm/unsere Rumpfmuskulatur stabilisieren.

Final Flow mit dem Redondo Ball Plus

Das Training von langen Muskelketten, Federungen, dynamische Dehnungen und Bewegungsfluss sorgen für einen wohlgeformten Körper, ein festes Bindegewebe und eine verbesserte Körperwahrnehmung. Wir unterstützen den Fluss der Bewegungen mit dem Redondo Ball Plus. Ein entspannender und doch fordernder Abschluss des Tages!

Burscheider Turngemeinde 1867 e.V. – Gemeinsam Sport erleben

BodyArt®

bodyART® ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin. Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

AquaFitness

Im Wasser werden gezielte Übungen mit und ohne Geräte zur Ausdauersteigerung und Kräftigung durchgeführt. Ein gelenkschonendes Training mit viel Power und Spaß ! Es wird genügend Zeit zum An- und Ausziehen sowie den Rückweg zur Halle eingeplant. Also ab ins Wasser!

Outdoor-Fitness

Abwechslungsreiches Ausdauer- und Krafttraining an der frischen Luft. Also Lafschuhe an und Mütze auf,

Bodyshaping

Das muskelaufbauende Krafttraining kombiniert Gewichte und Resistenzgeräte um einen festen, schlanken Körper zu formen. Alle Muskelgruppen werden gekräftigt und mit mitreißender aktueller Musik vergeht die Trainingsstunde wie im Flug!

Hüfte ist „hip“!

Die Hüfte pflegen, denn sie trägt uns durchs Leben! Dass Bewegung gut für die Gelenke ist, ist hinlänglich bekannt. Dieser Workshop effektive Übungen zur Kräftigung und Erhaltung der Mobilität unseres größten Kugelgelenks.

Brainfitness and Relax

Konzentration, Kreativität, Aufmerksamkeit! Brainfitness, eine Verknüpfung von Denken und Bewegung, hilft dabei, diese Fähigkeiten zu trainieren. Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit greifen in diesem Workshop ineinander..

Yoga – fließend in den Tag

Mit fließenden, dynamischen Bewegungsabläufen starten wir in den Tag. Atmung und Bewegung werden bewusst verknüpft und der Fokus liegt auf der präzisen Ausführung verschiedener Positionen und dem beständigen Wechsel von einer in die nächste Position. Genieße den Flow!

Pilates mit dem Band

Pilates ist eine wunderbare Möglichkeit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Aufgrund der Vielfalt und der Komplexität ist es für jedes Alter und jeden Trainingszustand geeignet. Eine schöne Entspannung rundet diesen Workshop ab.

Hip Hop Step

Starte den Tag mit Step Aeobic im HiP Hop Style.Let`s move! Mit wahnsinnig viel Spaß und Schwitz-Garantie!

Burscheider Turngemeinde 1867 e.V. – Gemeinsam Sport erleben

Anmeldung

Name:	
Vorname:	
Adresse:	
PLZ, Ort:	
Telefon:	
Email:	

Ich melde mich verbindlich zum BTG-Fitnesstag am Samstag, 2. Februar 2018 an.

Die Teilnehmergebühr in Höhe von 26,- Euro habe ich auf das Konto der BTG bei der

Kreissparkasse Köln

Stichwort: Fitnesstag 2019

IBAN DE66 3705 0299 0381 1141 65

BIC COKSDE33

überwiesen.

Datum

Unterschrift

Anmeldeschluss ist Freitag, der 25. Januar 2019!!!

Referenten

Gabi Fastner

ist bekannt durch ihre Auftritte in der beliebten Fernsehserie TELEGYM im Bayrischen Fernsehen.

Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin.

Dozentin an der "KNS move", einer Schule für angehende Gymnastiklehrer/innen in München.

Entwicklerin mehrerer Trainingskonzepte, darunter „TIEMU“, "Funktionelles Figurtraining", „ Brasil Workout".

Ausbilderin für "Pilates mit Kleingeräten" und „Faszien Pilates"

Als Referentin tätig u. a. für DTB, BLSV, BTV

Anja Kotthaus

Functional Coach

Angela Lieb

staatl. Geprüfte Physiotherapeutin

Ines Oerder

staatl. Geprüfte Physiotherapeutin

Beate Scheurlen

Übungsleiter Prävention, Nordic-Walking Instructor

Martina Schwanke

Fitness-Trainerin

Karin Spiegel

Übungsleiter Prävention, Pilates-Trainerin

Sabine Richartz

Fitness-Trainerin

Nicole Stechert-Thull

Yoga-Trainerin

Tim Taddey

Übungsleiter Aqua-Fitness

Uhrzeit	Hugo-Pulvermacher-Halle	Sterntaler Turnhalle	Sterntaler Gruppenräume	Outdoor/Vitalbad
09.30	Begrüßung und Warm Up in der Hugo-Pulvermacher-Halle			
10.00 – 11.15	Faszien Bewegen Gabi Fastner	Hip Hop Step Martina Schwanke	Yoga -fließend in den Tag- Nicole Stechert-Thull	-
11.45 – 13.00	TOGU Zirkel Gabi Fastner	BodyArt Sabine Richartz	Hüfte ist „hip“! Angela Lieb	Aqua-Fitness Tim Taddey
13.00 – 14.00	Mittagspause			
14.00 – 15.15	Jacaranda Ball Gabi Fastner	BodyShaping Anja Kotthaus	-	Outdoor-Fitness Beate Scheurlen
15.45 – 17.00	Final Flow mit dem Redondoball plus Gabi Fastner	Training mit dem Pilates-Band Ines Oerder	Brainfitness Karin Spiegel	-