



**B**urscheider **T**urn**G**emeinde 1867 e.V.

Gemeinsam Sport erleben

Programmheft

# **15.BTG – FITNESSSTAG 2020**

Sonntag, 2. Februar 2020

Hugo-Pulvermacher-Halle, Burscheid

09.45 Uhr – 16.00 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/Wechselshirts für drinnen und draußen mitbringen.
- Nach Eingang der Teilnehmergebühr auf dem Konto der BTG erhält jeder eine **schriftliche Bestätigung per Email**. Nur diese berechtigt zur Teilnahme!
- Die BTG wird wieder für einen **Mittagssnack** sorgen, die Kosten hierfür betragen **6 Euro**, die vor Ort zu zahlen sind.
- Anmeldeschluss ist Freitag, der 24. Januar 2020!

## **Programm**

### **Faszienfitness**

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.

### **Step Explosion**

Miranta zeigt euch mit einer geballten Ladung Spaß und Motivation eine dynamische Choreographie mit einem perfekten, gut nachvollziehbaren Aufbau. Der Weg ist das Ziel!

### **Latin Dance**

Sommer, Sonne, Strand und... Miranta! Hier werden heiße Latinorhythmen in eine dynamische Choreographie gemischt. Fun pur ist bei Miranta vorprogrammiert. Lust auf Mee(h)r?

### **Funktionales Training**

Sag "hello again!" zu Hampelmann, Kniebeuge und Klimmzug. Diese Methode verbessert durch das Training von Muskelgruppen deren Leistungsfähigkeit und Funktionalität ( funktionelle Kraft) für die Aktivitäten des täglichen Lebens. Aber auch Geräte wie Kettlebell & Co. Werden zur Verstärkung der Effektivität der Übungen eingesetzt.

### **Kraftzentrum Beckenboden**

DER wichtige Muskel für eine starke Körpermitte und eine gute, aufrechte Haltung. Mit gezielten Übungen wird die Körpermitte gestärkt. Eine schöne Entspannung rundet diesen Workshop ab...

## **BodyArt® Flow, Stretch and Relax**

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! Barfußtraining!

## **Outdoor-Bootcamp**

Macht euch bereit für ein effektives, anspruchsvolles Ausdauer- und Krafttraining an der frischen Luft. Der Boot-Instructor Martina wird euch ordentlich zum Schwitzen bringen! Also Outdoor-Schuhe an und Mütze auf.

## **Partnermassage und Entspannung**

Unter fachkundiger Anleitung könnt ihr euch zum Abschluss des anstrengenden Tages noch eine schöne Partnermassage des Rückens gönnen und den Tag mit einer ruhigen Entspannung ausklingen lassen...

## **Brainfitness**

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 – für den Rücken**

Mit fließenden, dynamischen Bewegungsabläufen mobilisieren, dehnen und stärken wir hier insbesondere unseren Rücken. Der Fokus liegt auf der präzisen Ausführung verschiedener Positionen, Atmung und Bewegung werden bewusst miteinander verknüpft.

## **Pilates**

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 gute Einstimmung in den Sporttag.

## **Nordic Walking**

Der Dauertrend an der frischen Luft, der für alle für Sportneu- und Wiedereinsteiger bestens geeignet ist, Nach einer kurzen Technikeinführung gehen wir auf eine kurze Waldrunde (falls das Wetter es zulässt!).

Trainiert euer Herz-und-Kreislauf-System und eure Kondition.

# Anmeldung

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

Ich melde mich verbindlich zum BTG-Fitnesstag am Sonntag, 2. Februar 2020 an.

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

**Kreissparkasse Köln**

**Stichwort: Fitnesstag 2020**

**IBAN DE66 3705 0299 0381 1141 65**

**BIC COKSDE33**

überwiesen.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Anmeldeschluss ist Freitag, der 25. Januar 2020!!!**

## **Referenten**

### **Miranta Tzivras**

Miranta kommt aus Griechenland, lebt in Bochum und ist Sportwissenschaftlerin, Step-Master und Dance-Elite Instructor, nationale und internationale Referentin für Aerobic und Dance. Miranta wird euch mit ihrem südlichen Temperament und ihrer herzlichen Art begeistern.

### **Anja Kotthaus**

Functional Coach

### **Angela Lieb**

staatl. Geprüfte Physiotherapeutin

### **Ines Oerder**

staatl. Geprüfte Physiotherapeutin

### **Beate Scheurlen**

Übungsleiterin Prävention, DTB-Nordic-Walking Instructorin

### **Martina Schwanke**

Fitness-Trainerin

### **Karin Spiegel**

Übungsleiter Prävention, Pilates-Trainerin

### **Sabine Richartz**

Dipl. Fitness-Trainerin  
International BodyArt® Instrutorin

### **Nicole Stechert-Thull**

Yoga-Trainerin

# Zeitplan Fitnessstag 2020

Uhrzeit	Hugo-Pulvermacher-Halle	Sterntaler Turnhalle	Sterntaler Gruppenräume	Outdoor
09.45	<b>Begrüßung und Warm Up in der Hugo-Pulvermacher-Halle</b>			
10.00 – 11.00	<b>Latin Dance</b> Miranta Tzivras	<b>Pilates</b> Ines Oerder	-	<b>Outdoor Bootcamp</b> Martina Schwanke
11.30 – 12.30	<b>Step Explosion</b> Miranta Tzivras	<b>Yoga für den Rücken</b> Nicole Stechert-Thull	<b>Brainfitness</b> Karin Spiegel	-
12.30 – 13.30	<b>Mittagspause</b>			
13.30 – 14.30	<b>Funktionales Training</b> Anja Kotthaus	<b>Kraftzentrum Beckenboden</b> Angela Lieb	<b>Faszienfitness</b> Ines Oerder	<b>Nordic Walking</b> Beate Scheurlen
15.00 – 16.00	<b>BodyArt® Flow, Stretch and Relax</b> Sabine Richartz	<b>Partnermassage &amp; Entspannung</b> Angela Lieb	-	-

Details findet ihr unter: [www.burscheidertg.de](http://www.burscheidertg.de)