



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

Gemeinsam Sport erleben

Programmheft

16.BTG – FITNESSTAG 2024

Samstag, 20. Januar 2024

Hugo-Pulvermacher-Halle, Burscheid

09.45 Uhr – 16.00 Uhr

Organisatorisches

- Die Teilnahmegebühr beträgt pro Person
29 € incl. Getränken und Obst
35 € incl. Mittagessen, Getränken und Obst
- Jeder Teilnehmer sollte sich ein Handtuch zum Unterlegen und Sportkleidung/Wechselshirts mitbringen.
- Nach Eingang der Teilnehmergebühr auf dem Konto der BTG erhält jeder eine **schriftliche Bestätigung per Email**. Nur diese berechtigt zur Teilnahme!
- Anmeldeschluss ist Montag, der 15. Januar 2024!

Programm

Dancit by Christian Polanc

Starte den Tag mit dem einzigartigen Tanz- und Fitnessprogramm, entwickelt vom Urgestein Christian Polanc aus "Let`s Dance". Lass dich von tollen Rhythmen mitreißen und erlebe, wieviel Spaß das Training mit Anika in der Gruppe macht.

Pilates

Pilates ist eine wunderbare Möglichkeit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Aufgrund der Vielfalt und der Komplexität ist Pilates für jedes Alter und jeden Trainingszustand geeignet. Eine gute Einstimmung in den Sporttag mit Jenny.

Workout

Lasst eure Muskeln arbeiten und macht mit beim abwechslungsreichen Workout mit verschiedenen Kleingeräten. Sabine hat sich für euch ein tolles, anstrengendes Programm ausgedacht und freut sich auf Euch!

Faszienlösen und Traumreise

Unser Faszienengewebe, ein "faszinierendes" Thema!

Bindegewebe, das wie eine Hülle unseren ganzen Körper umgibt. Dehnen, Federn, Schwingen, Stabilisieren mit dem Ziel sich beweglicher und geschmeidiger zu fühlen. Eine schöne Traumreise rundet diesen Workshop ab, den Karin für euch gestaltet.

Theraband-Kräftigung

Macht mit beim Theraband-Training mit Jenny und lernt den Fitness-Allrounder mit den nahezu unbegrenzten Einsatzmöglichkeiten zur Steigerung von Kraft, Mobilität und Flexibilität neu kennen. Das kleinste Trainingsgerät, das man überall mit hinnehmen kann, wartet auf Euch.

Yogilates

Das Yogilates-Training von Sabine kombiniert Übungen aus dem Hatha-Yoga mit Pilates-Elementen. Kraftelemente werden mit Atemübungen kombiniert und verbessern außerdem Ausdauer, Konzentration und Wohlbefinden.

Step-Aerobic

Macht euch bereit für ein tolles Ausdauertraining zu toller Musik auf und um den Step. Der Boot-Instructor Martina wird euch ordentlich zum Schwitzen bringen!

Wie immer...

Partnermassage und Entspannung

Unter fachkundiger Anleitung von Ineskönnit ihr euch zum Abschluss des anstrengenden Tages zusammen mit einer Partnerin eurer Wahl noch eine schöne Partnermassage des Nackens und oberen Rückens gönnen und den Tag mit einer ruhigen Entspannung ausklingen lassen...

Yoga

Mit fließenden, dynamischen Bewegungsabläufen mobilisieren, dehnen und stärken wir hier unsere Muskeln und Gelenke. Der Fokus liegt auf der präzisen Ausführung verschiedener Positionen, Atmung und Bewegung werden bewusst miteinander verknüpft. Nicole wird euch fachkundig in die Bewegungen einführen und anleiten.

Referenten

Ines Oerder

staatl. geprüfte Physiotherapeutin

Jenny Schneck

staatl. geprüfte Physiotherapeutin

Anika Kube

Personaltrainerin und Coach

Martina Schwanke

Fitness-Trainerin

Karin Spiegel

Übungsleiter Prävention, Pilates-Trainerin

Sabine Richartz

Dipl. Fitness-Trainerin
International BodyArt®
Instrutorin

Nicole Stechert-Thull

Yoga-Trainerin