

Was ist.....?

W1 Faszi(e)nierendes Workout: ein Beweglichkeits-training mit fließenden und variantenreichen Bewe-gungen. Elastizität und Geschmeidigkeit des Körpers werden erhöht und führen zu einem besseren Kör-pergefühl

W2 Rundum Fit: ein Rundum Training, bei dem alle Hauptmuskelgruppen trainiert werden. Bein-, Arm-, Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur. Ganzkörper-training ist zweckmäßiger als isoliertes Training, da es funktionelle Bewegungen beinhaltet. Außerdem wird das neuromuskuläre System, also das Zusam-menspiel von Muskulatur, Nervenzelle und Gehirn, bei komplexen Übungen stärker gefordert und dadurch verbessert."

W3 Line Dance : ist eine Tanzform in Reihen, neben - und hintereinander. Man benötigt keinen Partner und tanzt doch in der Gruppe. Durch Richtungs-wechsel nach bestimmten Schrittfolgen werden die koordinativen Fähigkeiten mittrainiert. Achtung: Line Dance macht süchtig.

W4 Überraschung: Lass dich überraschen!

Special Guest



Programm

ab 8:45 Uhr	Ankommen Begrüßung Organisatorisches
9:15—09:25 Uhr	Gemeinsames Warm up
9:30—10:15 Uhr	W1 Faszi(e)nierendes Workout W2 Rundum Fit
10:30—11:15 Uhr	W1 Faszi(e)nierendes Workout W2 Rundum Fit
11:30—12:15 Uhr	W3 Line Dance W4 Special Guest
12:30—13:30 Uhr	Mittagessen
13:45—14:30 Uhr	W3 Line Dance W4 Special Guest
14:45-15:15	Reise in die Welt der Klänge_



Wellfitness-Tag für Frauen, mutige Männer und Junggebliebene 11. Mai 2019



Referentinnen

- **Heike Meidinger**
 - DTB-Group Fitness– Mastertrainerin u. Ausbilderin
 - Referentin für den STB
 - Fitnesstrainerin und Hot Iron Instructor
.....und vieles mehr.....
- **Sonja Hirth**
 - Physiotherapeutin
 - Trainerin beim TSV Ellhofen
- **Sabine Lindauer**
 - Trainerin für Gymnastik und Tanz
 - Trainerin B-Prävention
 - Yoga- Gesundheit-
Entspannungstrainerin



Wellfitness-

Entspannen und genießen bei einer Massage

Jeder sollte sich ab und zu eine Massage gönnen. Sandra Eckstein und Hannelore Schmoll machen es möglich.

Bei einer 15-minütigen Massage könnt ihr herrlich abschalten und genießen und das alles für nur 10,00 Euro.

Einladung

Zu unserem **11. Wellfitness-Tag** laden wir Frauen, mutige Männer und Junggebliebene recht herzlich ein, mit uns einen Mitmach-Tag zu verbringen. Ihr wolltet schon immer mit Eurem Partner oder Freund/in einen gemeinsamen Sporttag erleben. Das ist die Gelegenheit. Beginnen werden wir mit einem gemeinsamen Warm up. Danach geht es in die verschiedenen Workshops. Nach dem Mittagessen starten wir nochmal kurz durch bevor wir uns nach der Klangschalenentspannung durchgeführt von **Sandra Eckstein** ins Wochenende verabschieden.

Wellfitness-Tag—ein Tag der Leidenschaft für Bewegung— gemeinsam verbringen, zusammen austauschen, mitmachen und entspannen.

Ort: Ellhofen, Raiffeisenstr. 1

Sporthalle

Zeit: 8:45—ca. 15:15 Uhr

Termin: 11. Mai 2019

Gebühr: 28,00 € incl. Mittagessen,

1 Getränk und alle Workshops

Anmeldeschluss: 08.05.2019

Gemeinsam mit den Referentinnen möchten wir Euch etwas Gutes tun. Lasst Euch einfach fallen und genießt den Tag mit uns.

Änderungen vorbehalten!

Anmeldung

Ich nehme am Wellfitness-Tag

11. Mai 2019

mit _____ Personen teil.

Name: _____

Verein: _____

Aufgrund der neuen DSGVO-Verordnung (s. Anhang) bitte vollständig das ausgefüllte Original zurück an Turngau. Ohne Einwilligung erheben wir 5,- € Bearbeitungsgebühr zusätzlich

Kontoverbindung für Rechnung:

Aufgrund der Unkosten wird der Betrag bei Nichtteilnahme nicht zurückerstattet.

Anmeldung bitte bis zum **08.05.2019** an

Martina Wolf

immer mittwochs

von 13.00 bis 16.00 Uhr

Tel. 0 71 31/25 53 48

oder per Email:

info@turngau-heilbronn.de

STB
TURNGAU
HEILBRONN