

Schon einmal drüber nachgedacht?

Ausdauersport verändert Deinen Körper

Dein Stoffwechsel wird während des Ausdauersports gleich doppelt angeregt. Zum einen verbrennt Dein Körper unter Belastung mehr Fettreserven, zum anderen erhöht sich Dein Grundumsatz, denn auch nach der Anstrengung verbrauchst Du mehr Energie ... und das auch im Schlaf.

Verbesserte Sauerstoffaufnahme durch moderates Training

Du kommst beim Treppensteigen leicht aus der Puste? Dann ist es an der Zeit, etwas dagegen zu unternehmen! Tu es für Dich!

Ein moderates Training verhilft Dir dabei und im Alltag wirst Du schnell merken, dass sich Deine Lungenfunktion durch Ausdauertraining an die Belastung anpasst. Von Mal zu Mal wirst Du leistungsbereiter werden, denn Du wirst tiefer durchatmen können und dadurch bringst Du mehr Sauerstoff in Deinen Körper.

Es ist ein großartiges Gefühl, wenn Du diese Veränderungen in Deinem Körper spürst!

- Du hältst länger durch und wirst viel später müde
- sehr schnell steigert sich die Leistungsfähigkeit Deines Herzens
- Dein Herz wird weniger strapaziert, denn durch das Training steigt Dein Herzvolumen
- ein besserer Schlaf ist Dir garantiert, denn Du wirst Dich durch ein effizientes Training ausgeglichen und ruhiger fühlen

Es liegt in Deiner Hand ... unternimm etwas gegen Bluthochdruck und Co.

Das Risiko an Bluthochdruck zu erkranken, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden nimmt ständig zu. Weil wir zu bequem werden. Es liegt ganz allein bei Dir, ob Du vorbeugend etwas dagegen unternehmen möchtest. Regelmäßiger Ausdauersport hält Deine Gefäße elastisch und lässt Deinen Blutdruck effektiv sinken. Die Folgen von Bluthochdruck können so meist nicht entstehen.

Ein effektiver Stoffwechsel - absolut wichtig für das allgemeine Wohlbefinden

Dein Energieverbrauch erhöht sich, wenn Du es schaffst, mindestens zwei- bis dreimal pro Woche Deine Ausdauer zu trainieren. Die Energie gewinnt Dein Körper aus Kohlenhydraten, Eiweiß (Proteinen) und Fett.

Du kannst nicht verlieren ... nur gewinnen!

Weitere Informationen zu den umseitig aufgeführten Sportstunden erhältst Du in der Geschäftsstelle des TSV Schönberg, Friedhofsweg 8, 24217 Schönberg, Telefon: 0 43 44 / 31 55 oder unter www.tsvschoenberg.de

FITNESS UND POWER



*Einfach einmal ausprobieren ...
könnte ja richtig gut werden!*



TSV SCHÖNBERG
VON 1863 E.V.

MONTAG

18.00 bis 19.00 Uhr · Leitung: Silke Hergeröder

Functional Training

Das Ganzkörper-Workout verbessert effektiv Deinen Muskelaufbau, Deine Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit! Deine funktionalen Muskelketten werden im Intervall trainiert, dadurch stabilisiert Du zeitgleich Deine Gelenke ... und das ohne Geräte, nur mit Deinem eigenen Körpergewicht sowie motivierender Musik.



19.30 bis 21.00 Uhr · Leitung: Maria Eschstruth

Power Yoga für echte Kerle

Hier trainieren »echte Kerle« ihre Körperkraft, Beweglichkeit, Balance und Geist. Die mentale Ruhe und die innere Balance, verbunden mit der richtigen Atemtechnik, werden durch die Regelmäßigkeit in den Übungen gefördert.

DIENSTAG

19.00 bis 20.00 Uhr · Leitung: Sabine Lükemann

Balli di gruppo

Hier treffen Funk, Jazz, Latin und World Dance aufeinander. Unter dem Motto Tanzen & Schwitzen dauert es nicht lange, und Du lässt Dich bei diesem Gruppentanz ohne Tanzpartner schnell vom heißen Rhythmus mitreißen. Die Bewegungsabläufe kommen dem Zumba sehr nahe.



MITTWOCH

19.00 bis 20.00 Uhr · Leitung: Maike Hanke

Fitness-Training

Bei absolut fetziger Musik bleiben Spaß und gute Laune in dieser Trainingsstunde nicht aus. Deine allgemeine körperliche und geistige Verbesserung führt zu mehr Fitness und Leistungsfähigkeit im Alltag. Das Angebot reicht von Tabata, Intervall über Kräftigung und mehr.

Coronabedingt müssen derzeit leider 2 Stunden ausfallen. Sobald die Hallen und Geräte wieder genutzt werden dürfen, wird das Angebot in gewohnter Form (Step Aerobic, Fitness, Entspannung) wieder stattfinden.

19.30 bis 20.30 Uhr · Leitung: Stephanie Krause

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Im Vordergrund stehen hier Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Stressabbau. Eine zusätzliche Entspannung erreichst Du durch spezielle Atemübungen.

19.30 bis 21.00 Uhr · Leitung: Maria Eschstruth

Power Yoga

Beim Power Yoga trainierst Du Körperkraft, Beweglichkeit, Balance und Geist. Die mentale Ruhe und die innere Balance, verbunden mit der richtigen Atemtechnik, werden durch die Regelmäßigkeit in den Übungen gefördert.

DONNERSTAG

18.00 bis 19.00 Uhr · Leitung: Annika HeiBing

Fit & Stark

Bauch, Beine und Po trainierst Du hier effektiv durch HIT/Intervall. Bei cooler Musik wird gezielt Deine Figur geformt und gestrafft.

19.00 bis 20.00 Uhr · Leitung: Stephanie Krause

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Im Vordergrund stehen hier Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Stressabbau. Eine zusätzliche Entspannung erreichst Du durch spezielle Atemübungen.

19.00 bis 20.00 Uhr (14-tägig, ungerade Woche) · Ltg.: Imke Schmelzkopf

Balli di gruppo

Hier treffen Funk, Jazz, Latin und World Dance aufeinander. Unter dem Motto Tanzen & Schwitzen dauert es nicht lange, und Du lässt Dich bei diesem Gruppentanz ohne Tanzpartner schnell vom heißen Rhythmus mitreißen. Die Bewegungsabläufe kommen dem Zumba sehr nahe.

FREITAG

17.00 bis 18.00 Uhr · Leitung: Silke Hergeröder

Power meets Rock

Kraft- und Ausdauerübungen treffen auf pushende Rockmusik. Kurzhanteltraining für feste, schön definierte Oberarme und Schultern sind ein absolutes Muss und runden Dein Ganzkörper-Workout in dieser »Power«-Stunde ab.



SAMSTAG

08.00 bis 09.00 Uhr · Leitung: Annika HeiBing

Fit ins Wochenende

Unter dem Motto »Dein Trainingsmaterial ist Dein Körper«, trainierst Du mit Hilfe von Widerstandsbändern ganz gezielt Deine Muskeln bzw. Muskelgruppen. Durch Kraft- und Intervallübungen bei motivierender Musik spürst Du, wie sich Deine Muskulatur genau den Reizen anpassen wird.

LIEBE SPORTINTERESSENTEN*INNEN ...

... alle hier angebotenen Sportstunden richten sich gleichermaßen an Damen und Herren!

Bedingt durch die aktuelle Corona-Pandemie finden, soweit die Witterung es zulässt, die Sportstunden im Freien (Leichtathletik- und Soccer-Platz) statt. Ausgenommen sind die Yoga-Stunden, sie werden wie gewohnt in der Gymnastikhalle angeboten.

Benötigte Sportmaterialien, wie z.B. Matten, Hanteln, Bänder oder Ähnliches werden derzeit von jeder/jedem Teilnehmerin/Teilnehmer selbst mitgebracht.

Du kannst jederzeit gerne vorbeischaun und in die einzelnen Sportstunden hinein schnuppern. Wir freuen uns auf Dich!