

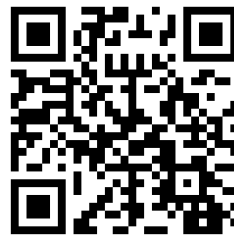
# 6. Fitnessstag

des MTSV Selsingen e.V.



Samstag, 20.04.2024  
10:00 – 13:15 Uhr  
Sporthalle im Sick  
Kursvielfalt für alle von 18 bis 100 Jahren

Fußgymnastik / Faszientraining  
Zumba® Gold / Toning  
Jumping  
HIIT (High Intensive Interval Training)  
Freihanteltraining  
Line Dance  
Step-Aerobic  
Vinyasa-Flow (Yoga)  
Outdoor Fitness  
Functional Fitness  
Vortrag Sport und Ernährung



Online Anmeldung unter  
[www.mtsv-selsingen.de](http://www.mtsv-selsingen.de)  
bis zum 14.04.2024



**Weitere Infos unter:**  
MTSV Geschäftsstelle,  
Im Sick 2, 27446 Selsingen  
[office@mtsv-selsingen.de](mailto:office@mtsv-selsingen.de)  
04284/8673

MTSV Selsingen e.V.  
Geschäftsstelle  
Im Sick 2  
27446 Selsingen

**Absender:**

Name

Tel.

E-Mail





### Fußgymn. / Faszien

Rebecca Schult

Mit gezielten Übungen und verschiedenen Materialien werden wir die Fußmuskulatur kräftigen, mobilisieren, dehnen und verklebte Faszien lösen. Gesunde Füße bedeuten ein positives Körpergefühl und eine gesteigerte Lebensqualität.

### Zumba® Gold / Toning

Sylvia Kirn

Ein mitreißender Tanz-Workout-Mix, speziell für Aktive jeden Alters, die sich gerne nach fetziger Musik bewegen und gleichzeitig Wert auf Kräftigung der Muskulatur mit Hilfe von leichten Zumba® Toning- Hanteln legen.



### Jumping

Stefanie Panje

Mit schwingenden Bewegungen auf dem Mini-Trampolin regen wir das Herz-Kreislaufsystem an. Der Mix aus abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung und Ausdauer mit Musik sorgt für gute Laune.

### HIIT

Ulrike Bizot

Das hochintensive Intervalltraining ist eine effektive Methode, um gleichzeitig Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und die Fitness zu steigern. Wir lernen verschiedenen Möglichkeiten kennen, wie ein solches Training aussehen kann.

### Freihanteltraining

Susanne Frotscher-Rexin

Bei diesem Krafttraining mit freien Gewichten wird der ganze Körper beansprucht. Durch die ständig aktivierte und arbeitende Rumpfmuskulatur während der Übungen trainierst du nicht nur die Arme, sondern auch deinen Bauch und Rücken mit.

### Line Dance

Karin Deventhal

Tanzsport mal anders, jeder tanzt für sich und doch gemeinsam. Ein idealer Ausdauersport und gleichzeitig Koordinations-, Ausdauer- und Gedächtnistraining.

### Step Aerobic

Priscilla Oetjen

Step Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe. Du kannst optimal deine Ausdauer trainieren. Es gibt keine schwierigen Kombinationen, sondern schwitzen pur.

### Vinyasa-Flow (Yoga)

Anne-Kathrin Voigts

Wir wechseln zwischen aktiven, kraftvollen und passiven, entspannten Elementen. Der ganze Körper sollen aktiviert und mobilisiert werden. Atem und Bewegung werden synchronisiert, die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. Bringe etwas Warmes zum Überziehen/-legen mit.

### Outdoor Fitness

Ulrike Bizot

Eine Mischung aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining unter Zuhilfenahme der natürlichen Geländegegebenheiten und Outdoor-Einrichtungsgegenständen zur Stärkung des Immunsystems mit viel Spaß in und an der Natur. Bitte Outdoor-Trainingschuhe mitbringen!

### Functional Training

Jenny Holsten

Der Kurs baut auf zusammenhängende Bewegungsabläufe zur ganzheitlichen Stärkung und Optimierung des Bewegungsapparates und aller beteiligten Muskelketten auf. Die meisten Übungen basieren auf dem eigenen Körpergewicht mit ständig wechselnden Übungen.

### Vortrag Ernährung & Sport

Verena Wilkens

Um beim Sport Begeisterung zu zeigen, ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung essenziell. Was du zum Erreichen deiner Ziele in Bezug auf deine Ernährung beitragen kannst, klären wir kompakt in 45 Minuten.

## Anmeldekarte / Programm

Bitte die gewünschten Kurse auf der Anmeldekarte ankreuzen und diese bis zum 14.04.2024 einsenden oder die Online-Anmeldung auf unserer Homepage [www.mtsv-selsing.de](http://www.mtsv-selsing.de) nutzen.

Ein Teilnehmerbeitrag von 5,- Euro wird vor Beginn der Veranstaltung eingesammelt.

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Getränke bitte mitbringen.

### 10.00 - 10.15

Begrüßung in der Sporthalle im Sick

### 10.15 - 11.00 Uhr

- Fußgymnastik / Faszientraining
- Zumba® Gold / Toning
- Jumping
- HIIT (High Intensive Interval Training)

*Pause*

### 11.20 - 12.05 Uhr

- Freihanteltraining
- Line Dance
- Step Aerobic

*Pause*

### 12.25 - 13.15 Uhr

- Vinyasa-Flow (Yoga)
- Outdoor Fitness
- Functional Fitness
- Vortrag Ernährung und Sport