



Fitnessprogramm am 09.07. beim TSVO? Was wird geboten?

Am 09.07. bietet der TSV Ohmden ein Sommerfest 3F an Fitness, Food und Film.

Aber was sind das eigentlich für Fitnessangebote? Hier einmal die Erklärungen.

Hula Hoop, Workshops 16:00 – 17:00 Uhr und 17:00 – 18:00 Uhr

Das Training mit dem Fitness Hula Hoop Reifen ist ein fetziges Ausdauertraining. Die gesamte Rumpfmuskulatur wird gekräftigt und das Bindegewebe gestrafft. Das Training verbessert den Gleichgewichtssinn und schult die Koordination. Ergänzend zum Hullern dient der Reifen als Handgerät für Kraftübungen.

Reifen werden gestellt, eigene Reifen sollen mitgebracht werden, bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an.

Kursleiterin: Michaela Blessing

Antara, Workshops 16:00 – 17:00 Uhr und 17:00 – 18:00 Uhr

Verbessern Sie Ihre Rumpfstabilität!

Es werden 2 Antara-Stunden mit verschiedenen Schwerpunkten angeboten. Was ist Antara? Antara® stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Lernen Sie dieses Konzept kennen – es lohnt sich!

1. Stunde: Schwerpunkt Core-System kennenlernen und in Übungen integrieren
2. Stunde: Schwerpunkt Rückenkräftigung

Kursleiterin: Alexandra Binder

Taiko? Trommeln auf großen Röhrentrommeln Workshop ab 18:00 Uhr

Wir bringen Ihnen die Trommeln, sie trommeln!

Auf große Röhrentrommeln wird in einer Gruppe gemeinsam getrommelt. Der Rhythmus geht jedem unter die Haut und erzeugt ein Gefühl der Zusammengehörigkeit. Erlebe durch diesen Schnupper Workshop eine Einführung in die Energie und in die Gemeinschaft des Taiko kennen.

Kursleiterin: Beatrix Wagner

Anmeldung erbeten unter info@tsv-ohmden.de