



COMPLETE FITNESS
PERSONAL TRAINER & FITNESSCOACH

**28.05. Sportschmiede
Dieselstraße 3**

- 10 Uhr Outdoor Functional Training (Spielplatz Am Kohlweg)
- 12 Uhr Capoeira für Kids und 12.30 Uhr für Erwachsene
- 15 Uhr Kraft-Zirkel
- 17 Uhr Rückenfit (TTC)
- Anschl. Ukrainischer Eintopf

29.05. Fitness-Toni Rathausplatz 7

- 10 Uhr Präsentation „Trainingssteuerung mit Egym“
- 11 Uhr Indoor Cyling (TTC)
- 14 Uhr Stabilisationstraining
- 15 Uhr Step (TTC)
- 17 Uhr Vortrag „Gesundheit braucht Bewegung“
ab 12.30 Uhr Essen vom Grill, ab 15 Uhr Kaffee und Kuchen

Besuche alle Kooperationspartner und hole dir jeweils einen Stempel

Zu gewinnen gibt es:

1 x 10er-Karte Sportschmiede

1 x 10er-Karte Fitness Toni

1 x 10er-Karte TTC

Für Essen und Trinken bitten wir um eine kleine Spende, die nach Abzug des Selbstkostenpreises komplett der Ukraine-Hilfe zukommt.

**TAGE DER OFFENEN TÜR
SPORTSCHMIEDE
FITNESS-TONI
TTC MESSEL**

SAMSTAG

28

MAI
2022

SONNTAG

29

10:00 – 19:00 Uhr

Tage der offenen Tür – Sportschmiede / Fitness-Toni / TTC Messel

Ausführliche Programmbeschreibung

Das Programm ist für Jedermann zur aktiven Teilnahme offen

28.05. Sportschmiede Dieselstraße 3

10 Uhr Outdoor Functional Training (Spielplatz Am Kohlweg)

Wenn du gerne draußen an der frischen Luft trainierst, dann ist unser Outdoor Training genau das Richtige für dich. Unser funktionelles Zirkeltraining aktiviert und strafft deine Muskulatur, durch das Zusammenspiel mehrere Muskeln und Muskelketten. Wir arbeiten viel mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten wie Gummibändern, Medizinbällen, Hanteln, Seilen, usw.

12 Uhr Capoeira für Kids und 12.30 Uhr für Erwachsene

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst bzw. ein Kampftanz, dessen Ursprung auf den afrikanischen NíGolo („Zebatanz“) zurückgeführt wird. Capoeira verbindet physisches Training mit Rhythmus und Taktgefühl und der Vermittlung sozialer Kompetenzen. Kinder verbessern durch Capoeira ihre Motorik und es entwickelt sich eine tolle Gruppendynamik.

15 Uhr Kraft-Zirkel

In unserem Kraft-Zirkel absolvieren wir gemeinsam ein **Muskelaufbau**-Training mit dem **Ziel**, körperliche Veränderungen, wie die Steigerung der **Kraftfähigkeit** oder die Erhöhung der **Muskelmasse** zu erreichen. Wir trainieren gezielt die großen **Muskelketten** deines Körpers um mehr **Stabilität** für deine Gelenke und deinen gesamten Körper zu erlangen. Wir erklären und zeigen dir jede Übung mit großer Sorgfalt und achten darauf, dass du diese auch korrekt ausführst. So vermeidest du Fehlhaltungen und erreichst dein optimales Trainingsergebnis.

Anfänger und Fortgeschrittene sind in diesem Training jederzeit herzlich willkommen. Die Übungen können an verschiedene Fitnesslevel individuell angepasst werden, so dass jeder sein persönliches Trainingsziel erreicht.

17 Uhr Rückenfit (TTC)

Rückenfit steht für das Training des Muskel- und Skelettsystems. Ziel ist es Muskeldysbalancen auszugleichen, Haltungsschwächen zu korrigieren und Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken.

Zum Einsatz kommen, neben dem eigenen Körpergewicht, verschiedenste Kleingeräte, wie Theraband, Tube, Kurzhantel, Ball, Flexibar, etc.

Anschl. Ukrainischer Eintopf

29.05. Fitness-Toni Rathausplatz 7

10 Uhr Präsentation „Trainingssteuerung mit EGYM“

“Wenn ich also ins Fitnessstudio gehe, möchte ich nicht über das Gewicht oder all diese Dinge nachdenken müssen. Ich brauche nur mein Armband zu tragen, die Maschine erkennt mich und ich kann sofort loslegen. Und die Trainer sind da und korrigieren mich, wenn ich einen Fehler mache. Genau so muss es sein!” - Frank Polman, Gründer & Eigentümer von EGYM

Überzeuge auch du dich von EGYM

11 Uhr Indoor Cycling (TTC)

Indoor-Cycling ist der Oberbegriff für Gruppentrainingsprogramme mit Musik, die auf stationären Fahrrädern betrieben werden. Die Räder verfügen über eine Schwungscheibe, die über eine Kette oder einen Riemen durch das Treten der Pedale angetrieben wird. Über eine stufenlos einstellbare Bremse wird der Tretwiderstand gesteuert. Dadurch kann jeder Teilnehmer seine Belastung selbst steuern. Indoor-Cycling ist dadurch ein optimales Herz-Kreislauftraining ohne große Gelenkbelastung. Geeignet für Einsteiger, Wenig-Trainierte, als auch geübte Radfahrer.

ab 12.30 Uhr Essen vom Grill, ab 15 Uhr Kaffee und Kuchen

14 Uhr Stabilisationstraining

Stabilisationstraining ist eine Form von Training um deinem Körper eine Stabilisierung, z.B. des Rumpfes, zu geben! Durch Stabi-Übungen kannst du dein Gleichgewicht besser halten, schonst Gelenke und Sehnen und schützt deine Wirbel. Meistens werden diese durch isometrische Kraftübungen trainiert!

15 Uhr Step (TTC)

Leicht umsetzbare Step-Choreos sorgen für ein Maximum an HerzKreislauftraining und den aktiven Aufbau der Bein-Gesäß- und Rumpfmuskulatur. Zusätzlich fördert es aktiv die Gehirnzellen und hält dadurch geistig fit. Ein hoher Spaßfaktor ist garantiert.

17 Uhr Vortrag „Gesundheit braucht Bewegung“

Anschl. Verlosung der Preise:

Besuche alle Kooperationspartner und hole dir jeweils einen Stempel

Zu gewinnen gibt es:

1 x 10er-Karte Sportschmiede

1 x 10er-Karte Fitness Toni

1 x 10er-Karte TTC

Für Essen und Trinken bitten wir um eine kleine Spende, die nach Abzug des Selbstkostenpreises komplett der Ukraine-Hilfe zukommt.