

DIE ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum BEACTIVE Day am 28. September 2024 an. An folgenden Workshops würde ich gern teilnehmen.

(Bitte jeweils Titel oder Nummer des Workshops notieren.)

Workshoprunde 1

1. Wahl _____

2. Wahl _____

Workshoprunde 2

1. Wahl _____

2. Wahl _____

Workshoprunde 3

1. Wahl _____

2. Wahl _____

Vorname Name: _____

Straße: _____

PLZ Ort: _____

Telefon: _____

Email: _____

TGW-Mitglied: ja nein

Interne Vermerke: Datum: _____ Uhrzeit: _____

DIE FAKTEN

Die Teilnehmer/innen können in jeder Workshoprunde an einer Veranstaltung teilnehmen. Die Workshopplätze werden in der Reihe der Anmeldungen vergeben. Die Teilnehmerplätze sind limitiert. Wenn ein Workshop voll ist, wird die 2. Wahl berücksichtigt.

Die Veranstaltung beginnt mit einer gemeinsamen Erwärmung und endet mit einem Cooldown.

Der Veranstalter behält sich vor, bei einer zu geringen Anmeldezahl die Veranstaltung abzusagen.

Anmeldung bei allen Kursleitern und bei der Geschäftsstelle (in den Briefkasten)

Die Trainer/innen:



Brigitte Messemer



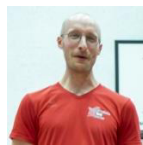
Claudia Wenzel



Marlies Müller



Elke Hörr



Matthias Engel

TG WORMS



28. September 24

Neue Jahnturnhalle

09:30 bis 13:00 Uhr



Turngemeinde 1846 Worms e.V.

Philosophenstr. 12, 67547 Worms

Tel. 06241 25717

Mail info@tgworms.de

Workshoprunde 1

1.1 PILATES mit dem Redondoball

Claudia

Trainiere deine tiefliegenden Muskelschichten, erhöhe deine Beweglichkeit und Stabilität und schone dabei Bänder und Gelenke. Der Redondoball unterstützt uns dabei auf unterschiedlichste Arten.

1.2 Mobility-Training

Matthias

Erreiche mehr Mobilität mit Übungen, die Du so bestimmt noch nicht gemacht hast. Gewinne an Beweglichkeit und lerne diese zu kontrollieren und in den Alltag miteinzubinden.

1.3 Übungen mit dem Flexibar

Marlies

Mit dem Flexibar trainieren wir Balance , Kraftausdauer , Kraftwiderstand und regen die Tiefenmuskulatur an .

Workshoprunde 2

2.1 Bloß nicht das Handtuch schmeißen

Brigitte

Bitte großes Handtuch mitbringen
Brigitte
Ein effektives Workout: Dein Ganzkörpertraining für Zuhause mit einem simplen Alltagsgegenstand – dein großes Handtuch.

2.2 Faszientraining

Marlies

Faszien sind das, was jeden Muskel, jedes Organ und jede Bandstruktur umgibt, eben ein endloses menschliches Faszienetz. Lerne mit federnden Bewegungen, Dehnungen und Rollen dieses Netz elastisch zu halten, ein Leben lang.

2.3 Rückentraining mit dem Step

Claudia

Das Stepbrett einmal anders kennenlernen: In unserem Rückentraining mit dem Step erwartet dich ein intensives Workout, das gezielt deine Rückenmuskulatur stärkt sowie deine Haltung verbessert.

Workshoprunde 3

3.1 YOGA-Einführung in den

Hatha-Yoga-Stil

Brigitte

Lernen einen eher dynamischen Yogastil kennen. Bewegung und Pranayama (Atmung) für mehr Flexibilität.

3.2 Functional-Training

Matthias

Wir trainieren in dieser Einheit funktionell, sprich möglichst nah an alltäglichen Bewegungsmustern und beugen so Verletzungen vor.

3.3 Tabata

Elke

Tabata ist eine Form des Intervalltrainings, bei der kurze, intensive Intervalle von Bewegungen mit kurzen Pausen dazwischen abwechseln. Die Grundlage des Trainings bildet die Kombination von Kraft- und Cardiotraining teilweise mit Kleingeräten.

