

Tanz Dich fit!



Zumba® Fitness setzt sich aus verschiedenen Tanzstilen und Aerobic-Bewegungen zusammen, die zu powervollen Choreografien kombiniert werden. Man muss kein Tänzer sein, sondern Spaß an der Bewegung haben – die Schritte lernt man ganz nebenbei und die mitreißenden Melodien lassen die Anstrengung während des Trainings fast vergessen. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt!



Neu ab Herbst 2016!



Zumba® Gold vermittelt die Grundlagen der verschiedenen Tanzstile und ist der ideale Kurs für Einsteiger und alle, die ein gelenkschonenderes Training und moderateres Tempo bevorzugen. Dabei werden natürlich alle Elemente beibehalten, die Zumba® so beliebt machen: Abwechslungsreiche Bewegungen zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen stärken Herz-Kreislauf, Ausdauer und Koordination und fördern das Wohlbefinden.

Mehr Informationen zu den Kursen finden Sie unter der Homepage des TSV Oberpframmern oder bei

Übungsleiterin Nicole Schnabl (lizenzierte Trainerin/ZIN)

0152-34114276 oder nicole.schnabl@gmx.net

Tanzen für Kids

(Mittwoch 15.00-16.00, Mini Magics
Donnerstag ab 15.00 Uhr, Tanzkids)

Je nach Altersklasse werden die Kinder in unterschiedliche Gruppen eingeteilt:

Mini-Magics

(Vorschulkinder 4-6 Jahre), N. Schnabl:

Es werden einfache Choreografien einstudiert, welche bei diversen Veranstaltungen präsentiert werden. Kleine Spiele zur Auflockerung sind natürlich selbstverständlich auch Programm der Stunde!

Pframminger Tanzkids

(für Kinder im Grundschulalter), A. Büttner:

Dem Alter entsprechend werden in diesen Stunden etwas anspruchsvollere Choreografien vermittelt, wobei es auch hier Ziel ist, das Erlernte bei Veranstaltungen zu präsentieren. Kleinere Aktivitäten außerhalb der üblichen Trainingszeiten gehören hier ebenfalls zum Programm.

Für alle Tanzstunden gilt: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Informationen für TSV-Mitglieder / Nichtmitglieder:

Im Internet unter <http://tsv-oberpframmern.de>,

Bei der Spartenleitung Ruth Männer

Tel.: 08093 300904

Email: ruth_maenner@web.de

Bei den Übungsleitern:

Beate Feist (Email: beate-feist@gmx.de)

Nicole Schnabl (Email: nicole.schnabl@gmx.net)

Annabell Büttner (Email: buettner@kanzlei-buettner.net)

Ruth Männer (Email: ruth_maenner@web.de)

TSV Oberpframmern e.V.



Das Fit & Fun Angebot

Egal ob Fun, Fitness oder Gym, ... wir decken viele Bereiche ab: Unser Sportangebot in der Mehrzweckhalle und im Übungsraum der neuen Kinderkrippe:



Body-Art, Badminton, Fit und Fun, Gymnastik, Kinderturnen, Mädchenturnen, Rückentraining, Tanz, Taekwondo, TaiChi – Qigong, Tischtennis, Yoga, Zumba,...

Mehr Informationen zu den Kursen gibt es auf der Internetseite des TSV Oberpframmern e.V. und bei den Übungsleitern unter: <http://tsv-oberpframmern.de/>

Damengymnastik

(Montag 19.00-20.00 Uhr, R. Männer)

Diese Stunde beinhaltet sowohl Übungen für Bauch, Beine, Po, aber auch Kräftigungsübungen oder Variationen aus dem Functional Training. Trainiert wird mit und ohne Handgeräten in lockerer Aufstellung.

Fit durch den Winter

(Mittwoch 19.00-20.00 Uhr, R. Männer)

Diese Stunde findet nur in der Wintersaison (Oktober – März) statt und richtet sich an ALLE, egal ob Frau oder Mann, die sich auf die Skisaison vorbereiten wollen oder einfach Spaß daran haben, sich auszupeinern.

Kinderturnen

(Termine siehe: <http://tsv-oberpframmern.de>)

Der TSV Oberpframmern bietet folgende Angebote für Kinder/Jugendliche:

Eltern-Kind-Turnen:

Hier wird ein interessantes Programm für alle kleinen Sportler ab ca. 1,5 Jahren und ihre Mamas, Papas oder Omas und Opas geboten.

Kinderturnen ab 3 Jahren:

Für Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren werden interessante Gerätelandschaften aufgebaut, wobei Geschicklichkeit und Koordination trainiert werden. Die Kinder bekommen so Vertrauen in ihr eigenes Können.

Kinderturnen ab 5 Jahren (bis ca. 8 Jahre):

Je nach Können sind in dieser Stunde Kinder ab einem Alter von 5 bis 6 Jahren richtig, die Spaß an der Bewegung haben, keine Angst vor Geräten haben und in Spielen vollen Einsatz zeigen.

Mädchenturnen ab 9 Jahren:

In dieser Stunde findet Ihr eine lustige Mischung aus einfachen Übungen an Geräten, Konditionstraining wie z.B. Zirkeltraining oder Intervall-Training mit Steps und natürlich Spielen.

Body-Art

(Montag 20.00-21.15 Uhr, B. Feist)

Darunter versteht man ein ganzheitliches Training nach den 5 Elementen, mit dem Schwerpunkt auf Atmung wobei zum Teil therapeutische Übungssequenzen durchgeführt werden.

Fit und Fun

(Dienstag 8.00-9.00 Uhr, B. Feist)

Abwechslungsreiche Stunde mit Herz-Kreislauftraining und Workout, zum Teil unter Zuhilfenahme von Kleingeräten.

Seniorengymnastik

(Dienstag 9.00-10.00 Uhr, B. Feist)

Hier wird eine dem Alter und dem Bewegungsstatus der Teilnehmer angepasste Stunde angeboten, mit den Schwerpunkten Mobilisation, Beweglichkeit, Koordination.

Rückentraining/ Wirbelsäulengymnastik

(Freitag 8.30-9.30 Uhr, B. Feist/
Mittwoch 18.00-19.00 Uhr, R. Männer)

Diese Stunden beinhalten intensive Übungen, die gezielt Rumpf- und Rückenmuskulatur stärken, Schwachstellen trainieren und die Körperwahrnehmung verbessern und so Rückenbeschwerden vorbeugen. Dabei kommen unter anderem auch Handgeräte wie Redondo-Ball, Theraband oder Pezziball zum Einsatz.

Tai Chi Qigong

Tai Chi (Variante des Qigong) stammt aus der Kampfkunst des alten Chinas und wird heute von Millionen Menschen in aller Welt zur Erhaltung der Fitness durchgeführt.

Tai Chi – Qigong: Das sind ruhige, gleichmäßig fließende Übungen. Sie stärken den Körper, lösen Spannungen, fördern Beweglichkeit, Konzentration, Achtsamkeit und die vitale Energie.

Die Techniken erfordern keine besonderen Fertigkeiten und eignen sich für jeden: ob jung oder alt, stark oder schwach, jugendlich oder erwachsen, Frau oder Mann.



Zu den Angeboten des TSV:
Tai Chi mit 10 Bewegungsfolgen (Beginnerform)
Tai Chi mit 24 Bewegungsfolgen (Pekingform)
Fitness - Qigong mit 8 Übungen (8 Brokate)

Unsere Tai Chi - Qigong Programme sind weit verbreitet und wegen ihrer leicht erlernbaren Abläufe bzw. positiven Wirkung gut für das tägliche Üben (z.B. auch an der frischen Luft).

Informationen für TSV-Mitglieder / Nichtmitglieder:

Im Internet unter <http://tsv-oberpframmern.de>
oder beim Übungsleiter
Volker Petersen Tel.: 08093 9041056
Email: v.petersen@web.de