



# SCHNUPPER-FITNESS-TAG

Wir möchten euch ganz unverbindlich das Fitness-Angebot des TSV Jöhlingen vorstellen und laden herzlich zum Schnuppertag ein.

Wir freuen uns auf Interessenten, Mitglieder, Nichtmitglieder, Mann, Frau und alle, die einfach fit in den Sonntag starten wollen.

**Wann: Sonntag 22.09.2019, 10 Uhr Jahnhalle Jöhlingen**

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Trinken, Handtuch

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung per Mail [turnen@tsv-joehlingen.de](mailto:turnen@tsv-joehlingen.de) oder Mobil Natalie Reichert 017678414811.

## Programm:

10.00 Uhr Treffpunkt, Begrüßung und Warm-Up

10.30-11.00 Uhr Power-Workout (Claudia)

11.10-11.40 Uhr Fit-Mix (Marianne)

11.50-12.20 Uhr DanceFIT (Natalie)

Cool-Down, Meet and Greet, Smoothies

Open End bis 13.00 Uhr

### Frauen-Power mit Claudia Montags 19.30-20.30 Uhr

Hol alles aus dir raus – es lohnt sich! Beim Power-Workout bringst du deinen Stoffwechsel in Schwung. Cardiotraining, Kraftworkout in Variationen: mal Bodyweight-Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, mal mit Tubes, Elastiband oder Hanteln. Je nach Fitness variierst du die Übungen.

### Fit-Mix mit Marianne Dienstags 9.30-10.30 Uhr

Wir fördern gemeinsam unsere Gesundheit mit Rhythmus und Spaß, dadurch wird das persönliche Wohlbefinden sowie das Selbstwertgefühl gesteigert.

Jede Stunde hat einen gezielten Schwerpunkt. Mal Ausdauer mal Kraft, Beweglichkeit etc., dazu nutzen wir individuelle Handgeräte.

### DanceFIT mit Natalie Freitags 18.30-19.30 Uhr

DanceFIT verbindet Tanzen und Fitness. Die Musik kommt aus aller Welt, egal ob Salsa, Reggaeton, Dancehall, Pop oder Hip-Hop.

Jedes Lied hat seine eigene Choreografie. Tanz dich fit, Spaß ist garantiert.