

Fitnessgymnastik

jeweils mittwochs von
18:00 – 19 Uhr
Maria Schwettmann



Ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Kondition. Dabei werden verschiedene Kleingeräte eingesetzt (Bälle, Stäbe, Therabänder). Die Intensität kann individuell angepasst werden, sodass Einsteiger als auch Fortgeschrittene jeden Alters mitmachen können. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Wirbelsäulen- gymnastik 50 +

jeweils montags von
19:30 – 21 Uhr
Kerstin Benker



Bei der funktionellen Wirbelsäulengymnastik wird durch gezielte Übungen der Muskelaufbau gefördert und die Wirbelsäule gestärkt.

Fahrradgruppen

jeweils dienstags von 18:30 Uhr
sportliche Variante und
donnerstags von 18:30 Uhr
gemütliche Variante
Andreas Rüter



Der TuS Eintracht Tonnenheide e. V. bietet zwei Rad-Gruppen an. Die Dienstagsgruppe ist für die etwas geübteren Fahrer. Hier werden Strecken zwischen 50 und 80 Kilometer zurückgelegt. Zum Reinschnuppern ist der Donnerstag der richtige Tag. 20 bis 30 Kilometer bei gemächlichem Tempo ist das Richtige für Einsteiger in den Fahrradsport.

Hip Hop Tanzen

jeweils donnerstags von
17:15 – 18:00 Uhr und
18:15 Uhr bis 19:00 Uhr
Maren Kracht



Unter Anleitung der ausgebildeten Tanzlehrerin werden Tanzformationen nach aktueller Musik gelernt. Die Tanzgruppe ist in zwei Altersstufen unterteilt.

Alle Angebote
(ausgenommen Fahrradgruppen)
finden in der Sporthalle der Grundschule
in Tonnenheide statt.

Eltern Kind Turnen

jeweils montags von
16:00 – 17:00 Uhr
Sabine Schröder



Beim Eltern-Kind-Turnen treffen sich Kinder im Alter von ca. 2 – 5 Jahren mit Ihren Müttern, Vätern, Omas oder Opas, um gemeinsam zu toben, springen, klettern oder einfach Spaß an der Bewegung zu haben.

Denkt an die
Förderungsmöglichkeiten der
Krankenkassen
(Stichwort Bonuskarte).
In vielen Fällen ist die Teilnahme
kostenneutral, sprich „kostenlos“ ☺!!!

Eintracht Tonnenheide e. V.



Fit durch das Jahr 2016

Die Eintracht erweitert das Fitnessprogramm.

Nachdem viele Anfragen bei uns aufgelaufen sind, wollen wir mit 2016 unser Programm erweitern. Neben der Sitzgymnastik für Senioren, Trainieren im Team, Rückengymnastik haben wir jetzt auch Zumba und Body Power im Programm. Wir freuen uns besonders, dass wir unser schon bewährtes Trainerteam, über Karola Erksmeier und Stefanie Vehlber ergänzen können.

Sprechen Sie uns gerne an. Maria Schwettmann und auch Sabine Schröder können weitere Fragen beantworten:

Maria Schwettmann
Tel. 05771-951106

Sabine Schröder
Tel. 05771-94455

Weitere Informationen über:
www.eintracht-tonnenheide.de

Sitzgymnastik für

Senioren

Ab 01.04.2016 jeweils
dienstags von
17:00 Uhr – 18:00 Uhr
Karola Erksmeier



Sitzgymnastik kann für Senioren mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg seine Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern um sich fit zu halten. Viele Übungen lassen sich ganz ohne Hilfsmittel durchführen. Für andere werden einfache Hilfsmittel wie Bälle, Säckchen oder Tücher benötigt. Eine Sitzgymnastikrunde muss aber nicht nur aus Übungen bestehen, die man im Sitzen macht. Je nach Gruppenzusammensetzung kann es sich lohnen, Bewegungsspiele oder auch leichte Bewegungstänze (als Element) in die Runde einzubauen

**Fit über die
Eintracht**



Trainieren im Team

Ab 01.04.2016 jeweils dienstags
von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Karola Erksmeier



Eine Alternative zum Training alleine ist das Trainieren zu zweit. Gemeinsam macht alles noch mehr Spaß. Übungen können gezielt und effektiv umgesetzt werden, die allein nicht ihre Intensität und Wirkung erzielen können. Die Übungen können im Stand oder auf dem Boden durchgeführt werden. Man nutzt dabei die eigene Kraft oder Hilfsmittel wie Bänder, Stäbe, Bälle usw. um die Intensität zu steigern. Paar-Gymnastik ist ein Ganzkörpertraining für Beine, Bauch, Rücken, Arme und die gesamte Rumpfmuskulatur. Sie fördert die Beweglichkeit, Haltung, das Gleichgewicht und die Aktivierung der Tiefenmuskulatur.

Badminton

jeweils dienstags
von 19:00 – 21:00 Uhr
Carolyn Lintelmann-Barg



In der Sporthalle Tonnenheide spielen wir auf 3 Feldern Badminton. Mit viel Spaß und guter Laune treffen wir uns. Nach spannenden Matches kommt auch gerne mal ein geselliger Teil zum Abschluss.

Zumba

Ab 01.04.2016 dienstags
von 19:00 – 20:00 Uhr
Stefanie Vehlber



Zumba ist ein Tanz-Fitness-Workout, begleitet mit lateinamerikanischer Musik und den neuesten Chart's. Das Workout besteht aus einem Intervalltraining in Kombination mit schnellen und langsamen Rhythmus, auf der Basis von Aerobic, der den Körper kräftigt und formt. Zumba eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlicher Körperkräftigung. Zumba schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt.

Body Power

Ab 01.04.2016 dienstags von
20:00 – 21:00 Uhr
Stefanie Vehlber



Bei diesem dynamischen Workout wird die Fettverbrennung effektiv angeregt und der ganze Körper gestrafft. Der Schwerpunkt ist auf kurze hochintensive Ganzkörperübungen mit kurzen Pausen. Das Zusammenspiel von fetziger Musik und verschiedenen Fitnessübungen, die Ausdauer und Kraft vereinen, sorgt für ein ganzheitliches und vielseitiges Training, bei dem wichtige Muskelpartien (Bauch, Po, Beine, Arme und Schulter) gestärkt werden. Übungen zur Lockerung, Dehnung und Entspannung runden das Training ab.

Rückenfitness

Ab 01.04.2016 jeweils freitags
von 18:30 – 19:30 Uhr
Kerstin Benker



Rücken-Fit beinhalten sehr vielseitige Kräftigungs-, Beweglichkeits-, sowie Ausdauer- und Ent-spannungsübungen. Dabei wird die Körperwahrnehmung gefördert und das Körpergefühl verbessert. Nicht nur der Rücken, sondern die gesamte Rumpf-, Hüft-, Schulter- und Beinmuskulatur wird trainiert. Nebenbei wird das Training durch den Einsatz von Musik motivierend unterstützt. Im Anschluss folgt eine ausgiebige Dehnung der gesamten Rückenmuskulatur zu ruhiger Musik, damit der Körper sich wieder erholen kann. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer interessant.

Rückengymnastik

jeweils montags 18:00 – 19 Uhr
Irmgard Bruhn



In den Übungsstunden sollen die Turnerinnen dahin geführt werden, das rückengerechte Verhalten zu erlernen und in den Alltag zu übernehmen. Für die Übungen werden z. B. Bälle, Therabänder etc. eingesetzt.

FitMix

jeweils mittwochs 19:00 – 20:00 Uhr
Maria Schwettmann



Ist eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen. Die Übungen enthalten Elemente aus der Step-Aerobic, der BOP Gymnastik und Thai Bo. Sämtliche Muskelgruppen werden bei diesem abwechslungsreichen Sport-Mix beansprucht. Die Stunde wird mit einem „Cool – olown“ Stretching abgerundet. Dazu gibt es die passende Musik. Ausgepowert aber glücklich geht ihr nach Hause.