

WICHTIGE INFOS

Teilnahmegebühr inklusive Mittagessen und Welcomepackage

35,- € für Mitglieder des TSV Nordhausen
45,- € für Nichtmitglieder

Mittagessen im TSV-Sportheim

Nudeln mit zweierlei Soßen:
Bolognese oder Vegetarisch.
Bitte bei Anmeldung angeben.

Anmeldung per Mail:

fitnesstag@tsv-nordhausen.de

(Mit Angabe der favorisierten Workshops -
sollte der von dir favorisierte Workshop bereits
voll sein, werden wir dich benachrichtigen.)

Bitte komplette Anschrift und Telefonnummer
für eventuelle Rückfragen in der E-Mail angeben.

Während der Veranstaltung werden Fotos gemacht.
Mit eurer Anmeldung stimmt ihr zu, dass wir diese
für unsere Öffentlichkeitsarbeit verwenden dürfen.

Anmeldeschluss: 25. Februar 2020
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Die Anmeldung wird erst verbindlich,
wenn die Teilnahmegebühr auf folgendem
Konto eingegangen ist:

TSV Nordhausen Turnabteilung
Volksbank im Unterland
IBAN DE95 6206 3263 0436 4550 72
BIC: GENODESIVLS

**WIR FREUEN UNS AUF EUCH -
AUCH MÄNNER SIND HERZLICH WILLKOMMEN!**

Der TSV-Fitnesstag wird unterstützt von



WIR ÜBERNEHMEN VERANTWORTUNG

Klotzbücher GmbH
Weststraße 16 · 74226 Nordhausen
Telefon 07135 961196
Telefax 07135 961197
info@klotzbuecher24.de
www.klotzbuecher24.de

MALERBETRIEB STAUDINGER e.K.

INHABER: MARKUS WEINSTOK
MALER- UND LACKIERERMEISTER

TALHEIMER STRASSE 30 · 74223 FLEIN
TELEFON 07131-8988089 · TELEFAX 07131-8988090

gut
vernetzt!

Nationale und
internationale
Transportdienst-
leistungen

logistic lounge

transport consulting service

logistic lounge gmbh
Hans-Seyfer-Straße 41-45
74076 Heilbronn
Telefon +49 7131 64569-0
info@logistic-lounge.de
www.logistic-lounge.de

Gesund ist bunt

APOTHEKE MÜLLER

NORDHEIM

APOTHEKERIN SUSAN MÜLLER E. K.
OBERE GASSE 2 | 74226 NORDHEIM
TEL. 07133 9011-855 | FAX 07133 9011-856
APOTHEKE-MUELLER@T-ONLINE.DE
MO-FR 8.30-13 UHR & 14-19 UHR | SA 8.30-13 UHR



TSV NORDHAUSEN

Turn- und Sportverein 1907 e.V.

FIT NESS TAG

SAMSTAG, 7.3.2020 9-16 UHR

Willy-Weidenmann-Halle Nordhausen

GYMWELT
WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.

9:00 Uhr: Begrüßung aller Teilnehmer in der Halle



FUNCTIONAL TRAINING

Übungsleiter/in: AOK-Bewegungsfachkraft



Balance-, Elastizitäts- und Kraftübungen werden bei diesem intensiven Training in komplexen Bewegungsabläufen kombiniert. Dabei wird besonders auf die Kräftigung des Körperkerns Wert gelegt. Entsprechend der Leistungsfähigkeit kann die Trainingsintensität selbst gesteuert werden.

9:15 UHR

10:15 - 10:30 Uhr: Pause mit Kaffee/Kuchen

FASZI(E)NIERENDES WORKOUT

Übungsleiterin: Heike Meidinger



Nicht nur kräftige Muskelberge, auch geschmeidige Faszien sorgen für Fitness und eine knackige Figur. Große Bewegungen, unterschiedliche Bewegungsrichtungen und Bewegungsausführungen in Verbindung mit dynamischen Kräftigungsübungen. Ziel ist es, Beweglichkeit, Elastizität und Geschmeidigkeit zu erhöhen und durch Selbstmassage mit einem Tennisball Verspannungen zu lösen.

10:30 UHR

11:30 - 11:45 Uhr: Pause mit Kaffee/Kuchen

RUND UM DEN BALL

Übungsleiterin: Heike Meidinger



Verschiedene Bälle kommen hier zum Einsatz. Mal spielerisch, mal kräftigend aber auch entspannend. Eine bunte Mischung „rund um den Ball“ bringt Abwechslung in den Workshop und trainiert Körper und Geist.

11:45 UHR

12:45 - 14:00 Uhr: Mittagspause - gemeinsames Essen im TSV-Sporthelm

AEROBIC „JUST FOR FUN“

Übungsleiterin: Heike Meidinger



Mit Spaß an der Bewegung fit und gesund bleiben. Ein Mix aus einfachen, spaßmachenden Choreografien, Kräftigung und Balance mit einem außergewöhnlichen Hilfsmittel. Dance and have fun!

14:00 UHR

15:00 - 15:15 Uhr: Pause

KURZVORTRAG

Referent: Sören Schilling, Physiotherapeut

Sören Schilling gibt einen Einblick in die „Erstversorgung bei Sportverletzungen und Vermeidungsstrategien“

15:15 UHR

JUMPING® FITNESS EASY

Übungsleiterin: Nicole Rudolph



Jumping Fitness ist längst ein Mega-Trend: Statt auf die Laufstrecke geht es aufs Trampolin! Zu rhythmischer Musik werden hier mehr als 400 Muskeln gefordert, was Jumping Fitness zum perfekten Kraft-/Ausdauer-Training für den ganzen Körper macht. Während des Trainings werden Sprünge, Schritte und Kombinationen aus der traditionellen Aerobic aber auch aus dem Kraftsport stammende Moves ausgeführt. Das Workout ist Fatburning, Mobilitäts- und Krafttraining in einem.

JUMPING® FITNESS POWER

Übungsleiterin: Nicole Rudolph



Jumping Fitness ist längst ein Mega-Trend: Statt auf die Laufstrecke geht es aufs Trampolin! Zu rhythmischer Musik werden hier mehr als 400 Muskeln gefordert, was Jumping Fitness zum perfekten Kraft-/Ausdauer-Training für den ganzen Körper macht. Während des Trainings werden teils schnelle, teils langsame Sprünge, Schritte und Kombinationen aus der traditionellen Aerobic aber auch aus dem Kraftsport stammende Moves ausgeführt. Das Workout ist Fatburning, Mobilitäts- und Krafttraining in einem.

BRAINKINETIK®-Training

Übungsleiter: Dieter Häffner



Einfach gesagt ist Brainkinetik eine Trainingsart, mit der wir unsere Körper-Gehirn-Verbindungen optimal aktivieren und so unsere Lebensqualität steigern können. Gehirnzellen wollen Nahrung – wollen sich ständig erneuern. Diese Nahrung werden wir Ihnen geben durch kleine, einfache, aber effektive Übungen, welche von Jung und Alt durchgeführt werden können. Sicher ist dabei, dass alle Teilnehmer mit viel Spaß und Freude dabei sein werden.

INDIAN BALANCE®

Übungsleiterin: Sandra Eckstein



Das neutrale Workout für Körper und Geist. Den Körper bewegen, während die Seele ausruht – für alle Altersgruppen. Es kombiniert indianisches Wissen vom Fließen der Körperenergien mit moderner Bewegungslehre. Ein ständiger Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, Muskelkontraktionen und bewusster Atmung, aber gleichzeitig ein intensives Training für Rücken, Bauch, Beine und Po. Während trainiert wird, findet die Seele Ausgleich und Entspannung für neue Lebenskraft.

Schwierigkeitsgrad:



leicht: für Gesundheitsbewusste, die Spaß an Bewegung und am Sport in der Gruppe haben.



mittelschwer: für Teilnehmer mit Grundagilität, die Lust auf eine kleine Herausforderung haben.



anspruchsvoll: für Sportbegeisterte mit guter Grundausdauer, die gerne an ihre Grenzen gehen



sehr anspruchsvoll: für trainierte mit hohem Fitnesslevel, die keine Angst vor höchsten Belastungen haben.

Änderungen vorbehalten!



TSV NORDHAUSEN

Turn- und Sportverein 1907 e.V.

**Gönn dir eine kleine Pause:
Im Eingangsbereich
entführt dich Miriam
Kiemes für 5,- € (15 min.)
aus deinem Alltag.**

WÄHREND DER GANZEN VERANSTALTUNG

WOHLFÜHLMASSAGE FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Miriam Kiemes - Ganzheitliche Masseurin mit eigener Praxis in Nordheim gibt euch einen Einblick in ihren „Alltag“. In Ihrer Wellnessoase bietet sie von den klassischen Massagen über Aromaölmassage, Hot Stone Massage, Ayurvedische Massage, Kalifornische Massage, Hot Chocolate Massage, Kräuter Stempel Massage bis zur Happy Mum Massage alles, was einen für kurze Zeit aus dem Alltag entfliehen lässt. Lasst euch beraten, verwöhnen oder lernt Miriam einfach kennen.



Wohlfühlmassagen

KLEINE ALLTAGSPAUSE
FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE
MIRIAM KIEMES

www.kleine-alltagspause.de

Miriam Kiemes · Hausener Straße 51/1 · 74226 Nordheim

Telefon 07133-1838080 · info@kleine-alltagspause.de

ALOE VERA-MIVITA
BERATERIN VERONIKA
DEL VECCHIO BERÄT
DICH GERNE VOR ORT.

mivita
Aus Liebe zu Mensch und Umwelt

GYMWELT
WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.