

Fit ins Wochenende

am Freitag, 3. November 2023

17.45 Uhr – 20.45 Uhr

Bürgerhaus Nieder-Wöllstadt

**Kennenlernen. Informieren. Mitmachen.
Spaß haben und weitersagen.**

**Wir laden Sie ein, lernen Sie unser Programm für ihre Fitness kennen,
freier Eintritt.**

18.00-18.45 Uhr ... Mix aus Nordic Walking-Gymnastik, Seniorenstuhlgymnastik und Rücken-Bauch-Stretch (RBS) mit Gerda, Elke und Natascha (im großen Saal)

Nach der Begrüßung beginnt Gerda unser Programm mit Gymnastikübungen, die sie während des Nordic-Walkings durchführt. Elke sorgt für Beweglichkeit und Kräftigung des Oberkörpers sitzend auf einem Stuhl und Natascha vervollständigt die erste Übungseinheit des Abends mit Kräftigungsübungen für Bauch und Rücken.

... zur selben Zeit im Bürgerkeller/Bürgerhaus Ballett mit Daniela

Du hast als Kind mal Ballett gemacht und hättest Lust, es erneut auszuprobieren? Oder du bist ein Neuling, ganz egal, du bist herzlich willkommen! Nach klassischem Stangentraining geht es mit tollen Kombinationen weiter. Daniela freut sich und es wird Spaß machen - ganz bestimmt.

18.55-19.40 Uhr ... Mix aus Zumba, Step und Bauch-Beine Po mit Monika und Natascha (im großen Saal)

Mit fetzigen lateinamerikanischen Rhythmen und einfachen Tanzschritten bringt euch Monika zum Schwitzen. Danach erwartet euch ein Workout mit dem Step für Bauch-Beine-Po mit Natascha.

Turnverein 1892 Nieder-Wöllstadt e.V.

19.50–20.35 Uhr ... Mix aus Aroha und Yoga mit Bernd und Lisa (im großen Saal)

Zur inneren Ausgeglichenheit erwarten euch spannungsvolle Elemente im $\frac{3}{4}$ -Takt mit Bernd und einige kräftigende Asanas und ein abschließendes Stretching mit Lisa.

... zur selben Zeit nur für Männer im Bürgerkeller/Bürgerhaus: das Ganzkörper-Workout mit Natascha

Ausdauerelemente, aber auch Kräftigungsübungen für Arm-, Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur und abschließendem Stretching.

Anschließend Smalltalk in geselliger Runde bei einem erfrischenden Getränk und/oder einer Kleinigkeit zur Stärkung.

+++++

Wenn es Ihnen bei uns gefallen hat, hier ist unser Sportangebot für Erwachsene auf einen Blick ...

Aroha

Ballett

Bauch Beine Po

Fitness für Ältere

Gymnastik

Nordic Walking

Rücken-Bauch-Stretch

Rückenfit

Schwerathletik

Special Men Workout

Step Aerobic

Yoga

Zumba

Alle ausführlichen Informationen stehen auf unserer Homepage ...

www.turnwww.turnverein-