

Fitness plus

Programm-Extras

plus Rahmenprogramm

- Shiatsu- und Nacken-Kurzmassage
*Heilpraktikerin Susanne Simon,
Shiatsu-Therapeutinnen Cornelia Knoll,
Audrey van Hal, Martina Schmitt-Gehrke*
- Gedächtnistraining-Parcour
Gedächtnistrainerin Claudia Hentschel
- Ernährung und Sport
Dipl.-Oecotrophologin Ingeborg Fischer-Ghavami
- Qigong
Qigong-Lehrerin Nan Wang
- Anwendungen nach Kneipp
Kneipp-Spezialistin Claudia Sauermann

plus Fitnessbuffet

- verschiedene Fitness-Salate • Snacks
- leckere Tapas • schmackhafte Dips
- frisches Obst • köstliche Dolces
- erfrischende Cocktails

**Macht mit bei der
7. Ladies Sports Night!**

**Unsere Trainerinnen freuen
sich auf euch.**

**Sporteln, genießen
und wohlfühlen**



Willkommen

Die „Frauenbewegung“ im TVW

Allg. Infos zur Ladies Sports Night

Eintritt

Im Vorverkauf 10 €, an der Abendkasse 12 €. Bitte nutzen Sie den Kartenvorverkauf.

Veranstaltungsort

Sporthalle des Gymnasiums am Mosbacher Berg, Konrad-Adenauer-Ring 68, 65187 Wiesbaden

Parkmöglichkeiten

Parkplätze am 2. Ring, gegenüber der Sporthalle

Die 7. Wiesbadener Ladies Sports Night – präsentiert vom Turnverein Waldstraße: Das große Sportevent für Frauen! Mit altbekannten aber auch neuen Trends aus dem Fitness- und Gesundheitsbereich **zum Mitmachen**.

Jede halbe Stunde wechselt das Sportprogramm. Und wer zwischendurch mal pausieren möchte, kann sich: am Fitnessbuffet stärken, eine Kurzmassage gönnen, interessante Tipps zur Ernährung holen, und, und, und ... oder einfach nur mal ausruhen für die nächste Sporteinheit.

Alle Matten und Sportgeräte stehen vor Ort zur Verfügung.

Mitzubringen sind nur Turnschuhe, Sportkleidung, ein Handtuch und gute Laune.

Weitere Infos findet ihr auf unserer Website oder erfahrt ihr in unserer Geschäftsstelle, in der Waldstraße 22.

- www.tv-waldstrasse.de

• Kontakt TV Waldstraße-Geschäftsstelle:

Telefon: 0611-880 42 18, Fax: 0611-880 42 19

E-Mail: info@tv-waldstrasse.de

TV Waldstraße:
Ausrichter der
7. Ladies Sports Night
in Wiesbaden



7. Ladies Sports Night in Wiesbaden

Fitness und mehr im 1/2-Stunden-Takt



Samstag **12.8.2017**
Sporthalle am Mosbacher Berg
Beginn: 18.00 Uhr

Kartenvorverkauf: Naspä Filiale, Waldstraße 87
Buchhandlung Susanne Pristaff, Rathausstraße 46
Pegasus-Sportladen, Waldstraße 93

7. Ladies Sports Night in Wiesbaden

Programm - Überblick 1

Pilates

Mithilfe des Pilates-Training schulen wir die Sinne für den Körper. Präzise Bewegungen und Atemfluss werden kombiniert und perfekt aufeinander abgestimmt. Die innere Balance wird gestärkt und der Körper bis in die tiefsten Muskelschichten trainiert. Erlebe Pilates, erlebe die Herausforderung und genieße die Bewegung.

Aroha®

Aroha® verbindet Teile des Haka der neuseeländischen Maoris mit Elementen aus dem Kung Fu, Kickboxen und Tai Chi. Entspannung und Anspannung wechseln sich harmonisch ab. Die eigens für dieses Workout komponierte Musik im ¾-Takt ergänzt dieses außergewöhnliche Trainingsprogramm. Aroha® ist ein sinnliches, ganzheitliches Training, das Emotionen anspricht und genügend Zeit gibt, sich selbst zu fühlen – mit Körper, Geist und Seele. Aroha® fördert das Selbstbewusstsein und gibt Raum die inne wohnende körperliche und geistige Kraft zu fühlen, zu verbinden und auszuüben.

deepWORK®

Das Deepwork-Workout basiert auf einem schnellen Wechsel von An- und Entspannung, beansprucht dabei auch die tiefliegenden Muskeln und bringt den Körper ordentlich ins Schwitzen. Wegen des ständigen Wechsels von Cardio- und Entspannungsübungen wird nicht nur „ausgepowert“, sondern auch ausgleichende Ruhephasen eingebaut. Mit der entsprechenden Musik werden die ruhigen Phasen im Training eingeleitet, ebenso wie die mitreißenden Musikstücke die dynamischen Trainingsteile unterstreichen und mit viel Bewegung die Fettverbrennung ankurbeln.



NEU

Mit freundlicher Unterstützung von:



Programm - Überblick 2

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein intensives Ausdauertraining zu motivierender Musik. Durch kontinuierliches und sehr variationsreiches Auf- und Absteigen an einem Step wird die allgemeine aerobe dynamische Ausdauer, die Kraftausdauer – insbesondere der Beinmuskulatur – sowie die Koordinationsfähigkeit trainiert. Dieses kurzweilige Herz-Kreislauf-Training macht viel Spaß. Außerdem wird die Fettverbrennung angekurbelt und die Bewegung hilft den Alltagsstress mal zu vergessen. Let's step together and have some fun!



Bauch-Beine-Po

Wer wünscht sich nicht einen flachen Bauch, schlanke Beine und einen knackigen Po? Wir werden in diesem Kurs gemeinsam zu kraftvoller Musik die Muskeln zum Brennen bringen und dabei auch noch Spaß haben ;-)
Insbesondere werden wir die tiefliegenden Muskelschichten trainieren, die die gesamte Körperstabilität verbessern und für schlanke, gut proportionierte Formen sorgen. Freut euch auf 25 schweißtreibende Minuten!

Piloxing®

Piloxing ist die neue Trendsportart aus Hollywood: Sie lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den Körper. Piloxing kombiniert kraftvolle schnelle Bewegungen aus dem Boxsport mit ästhetischen und feinen Übungen aus Pilates und ist so ein schweißtreibendes Intervall-Training. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer, die Elemente aus dem Fitness-Boxen, mischen sich im Wechsel mit tänzerischen Teilen zu einer kurzweiligen Trainingseinheit.

Programm - Überblick 3

KAHA

Wir beenden das Sportprogramm mit KAHA®, einem gemeinsamen Cool-down. KAHA® beinhaltet Elemente aus Taiji, Qi Gong, Aroha® und dem klassischen Yoga. Fließende Bewegungen gehen ineinander über, die Muskulatur wird gedehnt und führt so zur Entspannung.

BODYCOMBAT

NEU

Bodycombat®, das kampfsportorientierte Fitnessprogramm, verbindet Bewegungen aus Karate, Taekwondo, Kung Fu, Kickboxen, Muay Thai und Tai Chi. Es erwartet dich ein total energiegeladenes Cardio-Workout, das dich komplett entfesselt.

Yoga

Mit Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und mit den Körper, Atem- und Entspannungsübungen mehr Körperbewusstsein erlangen. Muskeln und Sehnen werden gekräftigt und gedehnt, die Wirbelsäule, die inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Diese Einheit möchte das Ziel von Yoga näher bringen, nämlich das Wohlbefinden zu steigern und ein Gefühl von Einheit zu schaffen.

Aerobic

Aerobic, der Klassiker unter den Fitnessangeboten: Tue etwas für deine Fitness und deinen Körper und das noch mit Spaß. Dance-Aerobic ist Schwerpunkt dieser Einheit. Bei diesem Angebot steht ganz klar die Ausdauer und die Koordination im Vordergrund. Aerobic-Grundschriffe sind inzwischen im Bereich Fitnessstraining Standard und diese Sequenz zeigt, dass der Klassiker noch lange nicht „out“ ist.

