ANMELDUNG ACTIV-TAG AM 08.11.2025

ABT. TURNEN

Name:_____

Adresse:_____

Telefon:_____

Mittagessen: Putenstreifen/Salat ☐ geback. Camembert/Salat ☐

Uhrzeit	Sporthalle	X	Sportzentrum	X
10.00-11.00	Fitnessboxen* (Werner Bidell)		Light-Weight Training* (Maike Pieper)	
11.00-11.30	Pause			
11.30-12.30	Functional Training (Werner Bidell)		Rücken-3D* (Maike Pieper)	
12.30-14.00	Mittagspause			
14.00-15.00	Tabata (Nathalie Guggenmoser)		WORLD JUMPING® HIIT* (Sarah Maucher)	
15.00-15.30	Pause			
15.30-16.30	Beckenboden (Nathalie Guggenmoser)		Body-Toning* (Christina Noponen)	
16.30-17.00	Pause			
17.00-18.00	Yoga (Anja Neudorfer)			

Bitte gewünschte Kurse ankreuzen. *begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldungen bis zum 25.10.2025 bei Julia Jeggle, Biberacher Str. 11 in Stafflangen einwerfen (Tel. 0152/51445942).

Kurspreise: Einzelkurs 5,00 €
Tagesticket (max. 5 Kurse) 20,00 €
(Bezahlung am Activ-Tag vor Ort im Spoze- bitte passend)

Bewirtung ganztags im Sportzentrum mit Getränken/Mittagessen (Salat mit Putenstreifen/gebackener Camembert mit Salat) zum Selbstkostenpreis. Mittagessen nur nach Voranmeldung. Abends gemütlicher Ausklang.

Kursbeschreibung:

Fitnessboxen: richtet sich an alle, die ihre allgemeine Fitness und mentale Stärke verbessern wollen. „Auspowern“ ohne blaue Augen.“ Wer hat, Boxhandschuhe mitbringen.

Functional Training: eine Powerstunde, in der alle mal richtig ins Schwitzen kommen. Cardio, Kraftübungen mit dem eigenen Körper und Mobilisierung. Gymnastikmatte mitbringen wer hat.

Light-Weight Training: mit wenig Gewicht zu einem starken Body-Ganzkörperworkout.

Rücken-3D: Beweglichkeit in alle Richtungen ist der Schlüssel für einen stabilen Rücken.

Body-Toning: Funktionelles Ganzkörpertraining (Mobilisierung + Kräftigung) zur Erhaltung/Verbesserung der Fitness

Tabata: Es erwartet dich ein kurzes, aber knackiges Workout für den ganzen Körper.

Beckenboden: Bei diesem Kurs erlernst du, wo sich der Beckenboden befindet
und seine Wichtigkeit. Es werden verschiedene Möglichkeiten der Wahrnehmung gezeigt und Kräftigungsübungen integriert.

WORLD JUMPING® HIIT: mit dem Trampolin ein hochintensives Intervalltraining

Yoga: Eine Einheit für alle: Atmen, Mobilisieren, Stärken, Wahrnehmen. Gerne im Zwiebellook kommen oder eine Decke mitbringen.