



Turn- und Sportverein Neufahrn 1919 e.V.



Die Abteilung „FIT & GESUND“

bietet für alle, die Spaß am Sport und regelmäßiger Bewegung haben, die passende Gruppe. Egal ob jung oder alt, hier trainieren alle zusammen. Wir passen die Übungen und Intensität an die Bedürfnisse unserer Mitglieder an. Und das Beste ist, du kannst jederzeit zwischen den Gruppen wechseln, falls dir das Training oder die Zeit nicht mehr so zusagen. Und keine Sorge, auch in den Ferien finden unsere Stunden statt.

**Gesundheit, Fitness und Freude
am Sport ist unser Motto.**

Skigymnastik / Full Body Workout

Ab Oktober beginnt die Skigymnastik. Unter der professionellen Leitung von Stefan bietet der TSV ein abwechslungsreiches und intensives Training für alle Wintersportbegeisterten. Das Programm zielt darauf ab, die Fitness und die Beweglichkeit zu verbessern, die jeder Wintersportler benötigt. Mit einer Mischung aus Kraft, Ausdauer und Konditionstraining bereiten wir dich optimal auf die Piste vor.

Die Skigymnastik endet mit dem Beginn der Pfingstferien.

Andrea bietet dann im direkten Anschluss in den Sommermonaten das Full Body Workout an, ein umfassendes Training für alle, die auch in der warmen Jahreszeit in Form bleiben möchten. Dieses intensive Ganzkörpertraining sorgt für straffe Arme, einen starken Rücken und durchtrainierte Beine. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene - hier ist für jeden was dabei.

Body Fit

Mach mit bei unserer Body Fit-Gruppe und erlebe ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Marisa legt den Fokus auf Kraftausdauer und Mobilität, um den Körper fit und stark zu machen. Diese Stunde ist für jeden geeignet.

Fit in den Tag

Starte kraftvoll und energiegeladen in den Tag mit Susanne. Ob Hantel, Steppbrett oder Theraband, bei uns kommen abwechslungsreiche Trainingsmethoden zum Einsatz. Erlebe die dynamische Wirkung von Tabata und Hiit-Einheiten und spüre, wie deine körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und gesteigert wird. Komm vorbei und starte fit in den Tag!

Wirbelsäulengymnastik

Entdecke das optimale Fitnesstraining für deinen Rücken mit Physiotherapeutin Barbara. Unsere Wirbelsäulengymnastik umfasst gezielte Dehn-, Kräftigungs-, und Mobilisierungsübungen, die speziell darauf ausgerichtet sind, die Rückenmuskulatur zu stärken und flexibel zu halten. Denn ein gesunder Rücken basiert auf starken und beweglichen Muskeln.

Bodystyling

In unserem Bodystyling-Kurs erwartet dich ein abwechslungsreiches Training unter der wechselnden Leitung von Marisa und Susanne. Mit verschiedenen Trainingsgeräten wie Schwingstab, Steppbrett, Therabändern und Hanteln arbeiten wir gemeinsam an einer wohlgeformten Figur. Zusätzlich wird großer Wert auf den Aufbau der Kondition durch verschiedene Intervallmethoden gelegt.

Workout am Vormittag

Erlebe mit Susanne ein dynamisches Training, das Kraft und Ausdauer perfekt vereint. Unser morgentlicher Kurs bietet dir eine abwechslungsreiche Mischung aus Kraft- und Cardiotraining, die deinen ganzen Körper und Geist optimal in Schwung bringen.

Wer sagt, dass der Morgen nicht schon mit einem Adrenalinkick beginnen kann!

HulaHoop

HulaHoop ist nicht nur ein lustiges Spiel aus Kindertagen, sondern auch ein großartiges Workout für Bauch, Rücken und Koordination. Es ist eine spaßige Möglichkeit, fit zu bleiben und den Stress des Alltags abzubauen. HulaHoop macht immer gute Laune und ist für jedes Alter geeignet. Also schnapp dir den Reifen und lass dich von den positiven Effekten überraschen!

Seniorengymnastik

Bleib fit und mobil mit der Gymnastik bei Jakob! Das Programm ist darauf ausgerichtet, die Muskulatur zu kräftigen, Beweglichkeit zu erhalten und den Gleichgewichtssinn zu trainieren.

Neben der Gymnastikstunde bietet Jakob eine weitere Trainingsstunde im Fitnessraum an. Abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining steigert nachhaltig die körperliche Leistungsfähigkeit. Komm vorbei und überzeuge dich selbst!

Mach mit und bleibe fit!

Trainingszeiten

Montag

Skigymnastik
18.30 - 20.00 Uhr TSV-Halle
von Oktober bis Pfingsten mit Stefan
Full Body Workout
von Pfingsten bis Oktober mit Andrea

Body Fit
19.00-20.00 Uhr TSV Halle Mehrzweckraum
mit Marisa

Dienstag

Fit in den Tag
8.50 - 9.50 Uhr TSV Halle Spiegelsaal
mit Susanne

Wirbelsäulengymnastik
19.00 - 20.00 Uhr TSV Halle Spiegelsaal
mit Barbara

Bodystyling
20.00 - 21.00 Uhr TSV Halle Spiegelsaal
mit Susanne / Marisa

Mittwoch

Seniorenfitness
10.00 - 11.00 Uhr TSV Halle Fitnessraum
mit Jakob

Donnerstag

Workout am Vormittag
8.50 - 9.50 Uhr TSV Halle Spiegelsaal
mit Susanne

HulaHoop
19.00 - 20.00 Uhr TSV Halle Spiegelsaal
mit Susanne

Freitag

Seniorenfitness
10.00 - 11.00 Uhr TSV Halle Spiegelsaal
mit Jakob

TSV Neufahrn 1919 e.V.
Geschäftsstelle

Käthe-Winkelmann-Platz 3

85375 Neufahrn

Tel. 08165 / 3610

Fax 08165 / 70 76 40

geschäftsstelle@tsv-neufahrn.de

www.tsv-neufahrn.de

Öffnungszeiten:

Montag: Homeoffice 9.00 - 12.00 Uhr

Dienstag: 16.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch: Homeoffice 9.00-12.00 Uhr

Donnerstag : 9.00 - 12.00 Uhr / 16.00 - 19.00 Uhr

Freitag: geschlossen

Wer Interesse hat, ist herzlich eingeladen, einfach dazu zustoßen und sich selbst vom wohltuenden Effekt des Trainings zu überzeugen.

Das Sportgelände des TSV Neufahrn befindet sich am östlichen Ortsrand der Gemeinde Neufahrn. Die TSV Halle ist gegenüber dem Schwimmbad, neben der Vereinsgaststätte „Der Grieche“

Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

Für Nichtmitglieder, die das Sportangebot nutzen möchten, bietet der Verein Kurskarten an.

Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.



Turn- und Sportverein
Neufahrn 1919 e.V.

Abteilung FIT & GESUND

