

08.11.'25

in Neu Wulmstorf
Sporthalle Breslauer Str. 10,
21629 Neu Wulmstorf

FITNESS CONVENTION

Der Turnkreis Harburg-Land lädt ein zur Fitness Convention
mit verschiedenen Workshops zu trendigen Themenrund um das Fitnessstraining



Anmeldebeginn: 08:30 Uhr

Block	Workshop mit Anke Haberlandt	Workshop mit Daniela Paulsen-Korb	Workshop mit Jennifer Niemann
Block I 09:15 Uhr	1A: Pilates Flow Aus kraftvoller Mitte, dem Powerhouse, entwickeln sich die Übungen und werden zu kleinen Bewegungssequenzen zusammengebracht. Das Highlight am Ende der Stunde bildet der Flow aus allen Bewegungssequenzen.	1B: Rücken Special Tue etwas für deine Rückengesundheit! Durch wirkungsvolle und gezielte Kräftigungs-, Mobilisations- und Koordinationsübungen wird deine Wirbelsäule nachhaltig trainiert. Lerne Übungen zur Selbsthilfe für einen freien, beweglichen und schmerzfreien Rücken.	1C: Tabata Ein hochintensives Intervalltraining, ein Ganzkörpertraining für das Herz-Kreislauf-System. Tabata kann sehr vielfältig sein, und lässt sich auf jede Zielgruppe anpassen.
Block II 11:00 Uhr	2A: Koordinatives Krafttraining für Ältere Im Fokus steht ein Ganzkörpertraining für Kopf und Muskeln ohne Einsatz von Geräten. Versch. Aspekte der Koordination werden in das Krafttraining eingebaut. Kleine Neurohacks ergänzen das Training und harmonisieren unsere Gehirnhälften.	2B: Faszien Workout Lerne die Vielseitigkeit eines modernen Faszientrainings kennen. Durch Hüpfen, federn, dehnen, schwingen und so viel mehr, wird dein ganzer Körper elastischer und widerstandsfähiger.	2C: Coretraining Ein Training der Körpermitte. Ein stabiler Rumpf schützt u.a. unsere Wirbelsäule vor Verletzungen. Trainieren wir noch mit Sit-ups den Bauch oder gibt es funktionellere Methoden die Körpermitte zu stärken?
Block III 13:15 Uhr	3A :Pilates mit der Pilatesrolle Erlebe Rhythmus- und Kraftakzente sowie Stabilisation durch Einsatz der Pilatesrolle, mal sind die Übungen herausfordernd, ein andermal erleichtert die Rolle die Übungsausführung und das Umsetzen der Pilates-Prinzipien.	3B: Cardio Circle Dieser Workshop fordert deinen ganzen Körper durch abwechslungsreiche und effektive Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. In zahlreichen Varianten des Zirkeltrainings werden in einer vorgegebenen Zeit verschiedene Übungen nacheinander absolviert.	3C: Fußgymnastik Ein Drittel aller Erwachsenen klagen über Fußprobleme. Fehlstellungen wie Hallux valgus, Knick-, Platt-, Senk- oder Spreizfuß hat schon jeder einmal gehört. Füße sind die Basis für Statik und eine aufrechte Körperhaltung. Unser Training sollte bei den Füßen beginnen.
Block IV 15:00 Uhr	4A: Seniorenfitness mit dem Handtuch Ein Workouttraining für Muskeln, Gelenke und Faszien in Bewegung und auf der Matte. Laß dich von der Vielfalt eines Handtuchs überraschen	4B: Body Relax Erlebe zahlreiche Möglichkeiten deinen Körper zu entspannen und dein Wohlbefinden zu fördern. Über sanfte Bewegungen zur Regeneration, dynamischen Dehntechniken zur Muskellockerung bis hin zu effektiven Methoden zur Tiefenentspannung ist alles dabei.	4C: Mobility Training Dieses Training kombiniert versch. Beweglichkeitsübungen, die den Bewegungsradius des Körpers vergrößern. Mobility Training hilft, die Fitness zu verbessern und das allg. Wohlbefinden zu steigern.

Mittagspause: 12:30 Uhr

Kosten: 30,- € für Mitglieder eines Sportvereins, für Nichtmitglieder 100,- €. Preis inkl. Obst und Müsliriegel. Für Getränke und weitere Verpflegung bitte selbst sorgen sowie eine Gymnastikmatte mitbringen.

Anmeldung: bis 15.10.25 mit Angabe von Namen, Adresse, Verein, Tel.-Nr. & Workshopauswahl per Mail an: die_heicks@web.de

Bezahlung: per Überweisung bis 15.10. an: NTB Turnkreis Harburg-Land IBAN: DE13 2075 0000 0012 0504 56

Anerkennung von
8 LE zur Verlängerung
der ÜL-C-Lizenz Erwachsene
Fitness & Gesundheit und
Fitness & Aerobic