



Dein Verein in Trier



Standort



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den
3. Trierer Fit & Fun Advents-Marathon am 27.11.2010
im Sportzentrum FSV Trier-Tarforst e.V. an

Name:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Mittagessen: ja nein

Unterschrift:



Anmeldung bitte bis 24.11. senden an:
FSV Trier-Tarforst e.V. · Kohlenstraße 57 · 54296 Trier-Tarforst
Fax: +49 (0) 651 / 1 82 37 · E-Mail: info@fsv-trier-tarforst.de
Bei Rückfragen: Tel.: +49 (0) 651 / 1 51 76
(Mo. bis Fr.: 8.00 - 12.30 Uhr, Mo. bis Do.: 15.00 - 18.00 Uhr)



Sportzentrum FSV Trier-Tarforst e.V.
Kohlenstraße 57 - 54296 Trier
Geschäftsstelle: 06 51 / 1 51 76
Web: www.fsv-trier-tarforst.de
E-Mail: info@fsv-trier-tarforst.de



Platzreservierung:
0651 / 1 52 53



TTS-SPORT



Das größte Sporthaus in Trier und Umgebung.
Offizieller Ausrüster des FSV Tarforst.

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag: 9-19 Uhr
Samstag: 9-16 Uhr

TRIER · ZURMAIENERSTR. 155-157
Tel.: 0651-99 55 111 Fax: 0651-99 55 110
www.tts-sport.de info@tts-sport.de

Sportzentrum & Vereinssport



3. Trierer Fit & Fun Marathon

Samstag
27.11.10



www.fsv-trier-tarforst.de

Samstag, 27.11.2010 im Sportzentrum des FSV Trier-Tarforst

Nach den großen Erfolgen 2008 und 2009 veranstaltet der FSV Trier-Tarforst zum 3. Mal den Fit & Fun Marathon zum 1. Advent.

Auch in diesem Jahr sind alle Aerobic-, Tanz- und Fitness-begeisterte wieder eingeladen, mit uns einen Tag voller Power, Dynamik, neuer Ideen und Trends zu erleben.

Fünf motivierte Trainerinnen bieten Euch ein abwechslungsreiches Programm.

Zu Beginn zeigen wir Euch mit **Creative Step** viele frische Ideen und tolle Choreographien für energiegeladene Stepstunden. Im Anschluss daran präsentieren wir: Aerobic meets Dance, eine mitreißende Mischung aus Aerobic und Tanz – **Dance Aerobic**.

Tumba – das Sommer-Workout aus Florida heißt soviel wie „schnelle Bewegung und Spaß haben“ zu latein-amerikanischer Musik, der absolute Hit 2010.

Nach der Mittagspause entführen wir Euch in eine Stunde voller Harmonie: **Chi Ball-Energy**. Fließende Bewegungen aus Yoga und Pilates werden miteinander kombiniert, um die Lebensenergie in Schwung zu bringen. Danach geht es fetzig weiter mit aktuellen Tanzrends. Lasst Euch von **Passion of Dance** mitreißen, es erwartet Euch eine Vielfalt an explosiven Ideen. Zum Entspannen und Besinnen werden Körper, Geist und Seele bei **Body & Soul** stimuliert und zum Relaxen eingeladen.

Lasst Euch verzaubern und erlebt eine unglaubliche Mischung aus Tanz und Aerobic. Entdeckt die geheimnisvolle Welt Südamerikas, wiegt Euch im schwerelosen Rhythmus sonniger Strände und fühlt den hitzigen Charme des Saturday Night Fevers.

Also seid dabei und bringt mit uns Tarforst zum Beben! Das solltet Ihr mitbringen: Kenntnisse der Aerobic-Grundschrirte, Spaß und gute Laune!

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen

Euer Fit & Fun – Team

Part 1. CREATIVE STEP 10.00 – 11.00 Uhr

In dieser Stunde erlebst du einen einfachen und nachvollziehbaren Aufbau mit geschmeidigen Schrittkombinationen, vor, auf, über und um das Step, die zu einer komplexen ausgewogenen Choreographie zusammenfließen.

Referentin: Manuela Francois, Aerobic-Trainerin

Part 2. DANCE AEROBIC 11.00 – 12.00 Uhr

Aerobic meets Dance: 1 Stunde Mix aus einfachen Aerobic-Basics bis hin zu einer komplexen Dancechoreographie. Mathematik- Kenntnisse sind nicht notwendig, außer natürlich, dass ihr bis 8 zählen könnt! Perfekte Aufspaltung der Choreographie in sowohl rechts- als auch linksseitigen Blöcken. Wie immer - Nichts für Antschwitzer - !!!

Referentin: Anja Schacherer, Übungsleiterin und Rücken-schultrainerin

Part 3. TSUMBA 12.00 – 13.00 Uhr

Elemente aus lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue, Mambo und Samba werden zu einem Fitness-Tanz gemischt, der Körper und Geist trainiert: heiß, sexy, spannend und geeignet für alle. Schnelle Bewegung und Spaß mit der Musik stehen im Vordergrund. Durch pausenlose Hüftschwünge, Schulterbewegungen und fantastische Fußarbeit werden bei Tumba Fitness Cardio- und Intervalltrainingselemente kombiniert.

Referentin: Vera Orth, staatlich geprüfte Sportlehrerin

Have a break... Mittagessen 13.00 – 14.00 Uhr



Eingeladen sind alle Fitnessbegeisterte, Mitglieder des FSV Trier-Tarforst als auch Nichtmitglieder, also jede/r, die oder der sich sportlich austoben und einen schönen Tag erleben möchte.

Part 4. CHI BALL ENERGY 14.00 – 15.00 Uhr

Mit den Ballübungen soll das Chi, die Lebensenergie, in Schwung gebracht und stabilisiert werden. Im Trainingsablauf werden fließende Bewegungen, deren Elemente aus fernöstlichen Philosophien entwickelt wurden, Yogabewegungen, die der Balance und Beweglichkeit dienen, Pilates-Übungen, die für die Kraft und die Stabilisation sorgen, sowie Entspannungsübungen, um den Alltag ausblenden zu können, bewusst miteinander kombiniert. Der Körper kommt dadurch zur Ruhe und eine angenehme innere Gelassenheit macht sich bemerkbar. Also, wecke das Chi in Dir!

Referentin: Simone Kettenhofen, Gruppenfitness-, Rückenschul- und Pilates-trainerin

Part 5. PASSION OF DANCE 15.00 – 16.00 Uhr

Die Leidenschaft des Tanzens! Ausdrucksstark. Kraftvoll. Intensiv. Sanft. Sexy. Lass' Dich in die Musik fallen und genieße die Bewegung Deines Körpers.

Referentin: Nicole Marzi, Sporttherapeutin, Gesundheitspraktikerin

Part 6. BODY & SOUL 16.00 – 17.00 Uhr

Körper, Geist und Seele werden stimuliert, fließende Bewegungen, Stretchings, Atemtechnik und Tanzrhythmik vereint – eine Kombination aus Kraft, Konzentration, Balance und Atemkontrolle.

Referentin: Vera Orth, staatlich geprüfte Sportlehrerin

Veranstaltungsort:

Sportzentrum FSV Trier-Tarforst e.V. (Badmintonhalle)

Datum/Uhrzeit:

Samstag, 27.11.2010 ; 10.00 – 17.00 Uhr

Kosten:

inkl. Mittagessen:
FSV-Mitglieder 25,00 €, Nichtmitglieder: 30,00 €

ohne Mittagessen:

FSV-Mitglieder 20,00 €, Nichtmitglieder: 25,00 €
Anmeldung: bis Mittwoch, der 24.11.2010