



Dein Verein in Trier



Standort



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den
4. Trierer Fit & Fun Advents-Marathon am 26.11.2011
im Sportzentrum FSV Trier-Tarforst e.V. an

Name:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Mittagessen: ja nein

Unterschrift:



Anmeldung bitte bis 23.11. senden an:

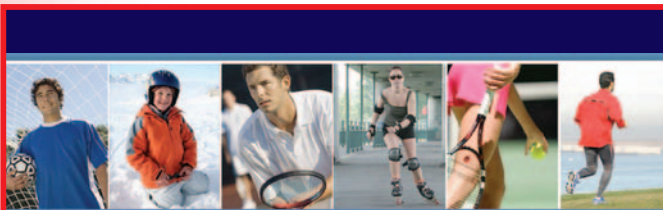
FSV Trier-Tarforst e.V. · Kohlenstraße 57 · 54296 Trier-Tarforst
Fax: +49 (0) 651 / 1 82 37 · E-Mail: info@fsv-trier-tarforst.de
Bei Rückfragen: Tel.: +49 (0) 651 / 1 51 76
(Mo. bis Fr.: 8.00 - 12.30 Uhr, Mo. bis Do.: 15.00 - 18.00 Uhr)



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



4. Trierer Fit & Fun Marathon

Highlight
zum 1. Advent
**Samstag
26.11.11**



www.fsv-trier-tarforst.de

Highlight zum 1. Advent Sa., 26.11.2011

im Sportzentrum des FSV Trier-Tarforst



Rechtzeitig zur kalten Jahreszeit wollen wir Euch kräftig einheizen und laden ein zum 4. Fit & Fun Marathon, einem Tag voller Power, Fitness und Spaß. Fünf Trainerinnen führen durch ein abwechslungsreiches Programm von Step über Zumba bis zu Pilates.

Zum Einstieg in diesen Fitness-Tag präsentieren wir Euch **Inspiration Step**, frische Ideen und tolle Choreographien, eine bunte Mischung für alle Stunden.

Weiter geht es mit Krafttraining für unsere Lieblingszonen **Bauch-Beine-Po**, um Euren Körper optimal in Form zu bringen und auf die Fettverbrennung im anschließenden Zumba-Teil vorzubereiten.

Zumba, spürt das Latino-Lebensgefühl und lasst Euch in die verschiedenen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Reggaeton und Calypso entführen.

Nach der Mittagspause erfahrt Ihr die sanften und fließenden Bewegungen einer abwechslungsreichen **Pilatesstunde**, die Kraft und Ruhe versprechen.

Fetzig zur angesagten „**Black Music**“ dürft Ihr jetzt die Hüften schwingen und die Füße tanzen lassen.

Zum Abschluss tragen wir Euch ins Universum mit Schwingungen und Stimmungen im $\frac{3}{4}$ Takt.

Lasst Euch verzaubern auf eine Reise durch die Länder dieser Welt und spürt die Lebendigkeit des Augenblicks – anregend, energiegeladene, dynamisch!

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

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen

Euer Fit & Fun – Team

Part 1. INSPIRATION STEP 10.00 – 11.00 Uhr

Ihr seid auf der Suche nach neuen Inspirationen für Step-Choreographien? Ich zeige Euch viele frische Ideen, die einfach nachvollziehbar sind. Von den Basics leite ich Euch zu komplexen Choreographien, die Euren Ansprüchen gerecht werden. Eine bunte Mischung sorgt für Spaß und Freude am Mittanzen!

Referentin: Anja Schacherer, Übungsleiterin, Rückenschultrainerin

Part 2. BAUCH BEINE PO 11.00 – 12.00 Uhr

In dieser Stunde erwartet Euch ein komplettes Workout für unsere Lieblingszonen Bauch-Beine-Po, selbstverständlich mit Rückeneinsatz. Erfahrt Eure Ausdauer, spürt Eure Kraft, lasst die Muskeln spielen.

Referentin: Monika Petry, Übungsleiterin, Rückenschultrainerin

Part 3. ZUMBA 12.00 – 13.00 Uhr

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen.

Durch pausenlose Hüftschwünge, Schulterbewegungen und fantastische Fußarbeit werden bei Zumba Cardio- und Intervalltrainingselemente kombiniert: heiß, sexy und spannend.

Referentin: Vera Orth, staatlich geprüfte Sportlehrerin, Zumba®Trainerin

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. PILATES 14.00 – 15.00 Uhr

Breathe and feel your body!

Mit sanften Bewegungen und natürlicher Atmung kannst Du Verspannungen lösen, Deine Elastizität zurückgewinnen und Dein Wohlbefinden steigern. Entspanne Deinen Rücken, lockere Deine Muskeln und verbessere Deine Lebensqualität! Dein Körperzentrum wird Dir helfen, diese belebende Wirkung gut koordiniert für sich zu nutzen.

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. $\frac{3}{4}$ DANCE - FLYING UNIVERSE 16.00 – 17.00 Uhr

Eine Reise um die Erde: dynamische Weltmusiktracks tragen Euch rund um den Globus und lassen die Schwingungen und Stimmungen der unterschiedlichen Kulturen fühlen, erleben und erfahren. Charakteristische Rhythmen und musikalische Eigenheiten aus 5 Kontinenten bringen die ganze Welt zu Euch: Ein zeitgenössisches und modernes Mind & Body – Workout

Referentin: Vera Orth

Veranstaltungsort:

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

Datum/Uhrzeit:

Samstag, 26.11.2011 ; 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 23.11.2011