15. Trierer Fit&Fun Marathon

Fit in den Advent – Samstag, 02.12.2023

Endlich ist es wieder so weit!

Der Countdown zum Ende des Jahres 2023 läuft.

Erlebnisse machen uns gücklich, egal, ob Spaziergang, Europareise oder der Fit & Fun Marathon am 1. Advent. Musik an - Welt aus.
Viel Neues erwartet dich. Verbringe in einzigartiger Atmosphäre im Sportzentrum des FSV Tarforst unvergessliche Stunden. Ein ausgewogenes Programm aus Aerobic, Fitness und Body & Mind lassen dich einen Tag voller Aktivität, Spaß und Gemeinschaft erleben und machen dich fit für die stimmungsvolle Weihnachtszeit.

Ein Hoch auf das Leben!
Euer Fit & Fun Team

Veranstaltungsort:
Sportzentrum Trier-Tarforst,
Kohlenstr. 57, 54296 Trier-Tarforst

Datum und Uhrzeit:
Samstag, 02.12.2023; 9:15 – ca. 17:15 Uhr

Kosten inkl. Mittagessen (Getränke exklusiv):
FSV Mitglieder: 49,- €, Nichtmitglieder 59,- €

Kosten ohne Mittagessen:
FSV Mitglieder: 39,- €, Nichtmitglieder 49,- €

Anmeldung und Überweisung:
bis Mittwoch 22.11.2023

Sparkasse Trier:
Verwendungszweck: “Fit & Fun Marathon”
BIC: TRISDE55XXX
IBAN: DE59 5855 0130 0000 1464 64

ANMELDUNG

Anmeldung
Die Anmeldung zum 15. Fit&Fun Marathon erfolgt online. Dazu bitte den folgenden Link anklicken und das Anmeldeformular online ausfüllen.

https://fsv-tarforst.vereinsticket.de/fit-fun-marathon/

Weitere Infos erhalten Sie im Sportzentrum
Tel.: 0651 15176, e-Mail: orga@fsv-trier-tarforst.de

Dein Verein in Trier!

15. Trierer Fit&Fun Marathon

Fit in den Advent – Samstag, 02.12.2023

Programm

Step & Dance, 09.30-10.15 Uhr
„Let me entertain you“ Ich freue mich auf einen bunten sportlichen Tag mit Euch und werde versuchen, Euch mit meiner energiegeladenen Step-Choreo ordentlich aufzuheizen und somit die Weichen für einen bewegungsreichen Tag zu stellen.
Referentin: Anja Schacherer, Übungsleiterin, Rückenschultrainerin

Core und Mobility, 10.20-11.05 Uhr
Übungen für eine starke Körpermitte, Stabilität für die Wirbelsäule und einen gesunden Rücken. Neben den Kräftigungsübungen werden auch Aspekte wie Mobilität, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit Inhalt sein. Gezielte Entspannungsübungen lockern verspannte Muskeln und helfen, die Durchblutung zu verbessern sowie Stress abzubauen.
Referentin: Kiara Heuschreiber, Übungsleiterin, Reha Trainerin

Taiji Fitnessstab, 11.10-11.55 Uhr
Eine ideale Übungsreihe für Schulter, Rücken und Wirbelsäule. Das Trainingskonzept beruht auf der Führung durch den Stab, der Leitung des Qi und der Kultivierung des Geistes, gefolgt von der Form. Mit kreisenden, gegenläufigen und harmonischen Bewegungen wird die Muskulatur gedehnt, gestärkt und die Koordination geschult.
Referent: Hansgeorg Heinz

M.A.X.® Muscle-Activity-Excellence, 12.00-12.45 Uhr
M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining zu cooler Musik mit dem Schwerpunkt Muskel-Körperform, Kraft und Ausdauer. Das Training beinhaltet jeweils eine Belastungs/Erholungsphase im Verhältnis 45/15 Sekunden. Euch erwartet ein neues, schweißtreibendes Programm.
Referentin: Sandra Jäger, MAX® Instructorin

Have a break… Mittagessen, 12.45-13.45 Uhr

Swingstick, 13.45-14.30 Uhr
Flexi-Bar, geeignet für Jung und Alt. Kräftigt die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise. Steigert den Stoffwechsel und die Herzfrequenz und aktiviert die Fettverbrennung. Neben der Festigung des Bindegewebes, führt es zur Verbesserung der Haltung.
Referentin: Heike Ferring, Master Trainerin Aerobic, Pilates Trainerin, Reha Trainerin

Body & Soul, 14.35-15.20 Uhr
Dieses Workout steht für Atmen, Relax, Energie, Ausrichtung, Stimmung, Harmonie und Entwicklung.
Spüre die Energie von den Fußspitzen durch den Körper bis in die Spitze des Kopfes.
Harmonie in Bewegung!
Referentin: Vera Orth, staatlich geprüfte Sportlehrerin

Zumba Sentao®, 15.25-16.10 Uhr
Schnappt euch einen Stuhl als Tanzpartner und macht Euch bereit für ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining zu heißen Rhythmen, mit gewohnt viel Spaß und doch ganz anders!
Referentin: Heike Breit, Übungsleiterin, lizensierte Instructorin für Zumba®
(Zumba®, Zumba® Gold, Zumba® Toning, Zumba® Gold Toning, und STROnG nation™ und die Zumba Logos sind Markenzeichen von Zumba Fitness, LLC., die unter Lizenz verwendet werden.)

Yoga, 16.15-17.00 Uhr
Erfahre sanfte und doch effektive Yogaübungen, die entspannen und dich gleichzeitig mit Power fit und beweglich werden lassen. Das schenkt dir innere Ruhe. Genieße bewusst den Moment.
Referentin: Theresia Birk, Übungsleiterin, Yogalehrerin (AYA)

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, nach Möglichkeit eine eigene Gymnastikmatte.

Während der Mittagspause verwöhnt Euch unsere Gastronomie mit kulinarischen Gerichten.

Viel Spaß wünscht Euch
Euer Fit & Fun Team