

# 13. Trierer Fit&Fun Marathon



## Fit in den Advent – Samstag, 28.11.2020

Liebe Fit&Fun-Interessierte,

an der Zahl 13 liegt es nicht – auch in der Corona-Krise bleiben wir am Puls der Zeit.



Gemeinsamkeiten, intensives Miteinander, die Leidenschaft für etwas Besonderes und die Freude an der Bewegung verbinden uns – mit Abstand und unter Einhaltung aller geltenden Hygieneregeln. Deshalb freuen wir uns, Euch dieses Jahr parallel in 2 Locations begrüßen zu dürfen.

Eingeladen sind alle, die Spaß an Bewegung haben und mit uns gemeinsam einen schönen Tag verbringen möchten. Auch dieses Jahr haben wir wieder ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Lasst Euch überraschen...

Wir geben unser Bestes und freuen uns auf Euch!!!

**Euer Fit & Fun Team**

**Veranstaltungsorte:**

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

Tarforster Grundschule,  
Am Trimmelter Hof 206, 54296 Trier-Tarforst

**Datum und Uhrzeit:**

Samstag, 28.11.2020; 9:30 bis ca. 17.00 Uhr

**Kosten inkl. Mittagessen (Getränke exklusiv):**  
FSV Mitglieder: 38,- €, Nichtmitglieder 43,- €

**Kosten ohne Mittagessen:**  
FSV Mitglieder: 30,- €, Nichtmitglieder 35,- €

**Anmeldung und Überweisung:**  
bis Mittwoch 25.11.2020

## ANMELDUNG

### Anmeldung

Die Anmeldung zum 13. Fit&Fun Marathon erfolgt online. Dazu bitte den folgenden Link anklicken und das Anmeldeformular online ausfüllen.



<https://fsv-tarforst.vereinsticket.de/orga/237198/>

### Überweisung

Die Teilnahmegebühr überweisen Sie bitte bis zum Mittwoch, 25.11.2020 auf folgendes Konto.

Bankverbindung: Sparkasse Trier  
BIC: TRISDE55XXX  
IBAN: DE59 5855 0130 0000 1464 64

Als Verwendungszweck geben Sie bitte **“Fit&Fun”** sowie Ihren **Namen** an.

**Weitere Infos erhalten Sie im Sportzentrum**

Tel.: 0651 15176, e-Mail: [orga@fsv-trier-tarforst.de](mailto:orga@fsv-trier-tarforst.de)

**Die Veranstaltung wird zur Verlängerung der Übungsleiter C-Lizenz mit 8 LE angerechnet!**



### Bitte beachten:

Beim Betreten und Verlassen der Veranstaltungsorte ist einen Mund-Nasenschutz zu tragen. Aufgrund der Sensibilität des Themas möchten wir Euch bitten, bei Erkältungssymptomen nicht teilzunehmen, in diesem Fall werden wir die Gebühr zurückerstatten! Wir beobachten das Infektionsgeschehen sehr genau und behalten uns vor, bei einer entsprechenden Entwicklung die Veranstaltung abzusagen. Die Gesundheit steht über allem!

*Dein Verein in Trier!*

# 13. Trierer

# Fit & Fun Marathon



Fit in den Advent – Samstag, 28.11.2020

## Programm

### Step & Dance

„Move your hips, shake your body, let's turn around and have fun.“ Freut euch auf eine innovative, schweißtreibende Step-Choreographie und einen tollen Tag!

**Referentin: Anja Schacherer, Übungsleiterin, Rückenschultrainerin**

### Bodyweight

Die Natur hat dich mit dem besten aller Trainingsgeräte ausgestattet: mit deinem Körper.

Dieses funktionelle Training verbessert nicht nur Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, sondern auch in besonderem Maße die Körperhaltung und Körperwahrnehmung.

**Referent: Bernd Perscheid, Übungsleiter**

### Pilates auf Hochtouren

Pilates trainiert die Bewegungs- u. Haltungsgewohnheiten, die dadurch in den Alltag implementiert werden.

Ziele der Pilates Methode sind eine Kräftigung der Körpermitte (Zentrum), mehr Länge in der Wirbelsäule, Muskelaufbau und eine bessere Körperwahrnehmung.

**Referentin: Petra Fruböse, Übungsleiterin, Pilates-Trainerin**

### HIIT

Kurz, knackig und effektiv!

Intensives Intervalltraining bringt deinen Körper in kürzester Zeit auf Hochtouren. Das Herz-Kreislauf-System wird durch die Intervalle mit intensiven Belastungen und moderaten Pausen auf Touren gebracht und so die Fettverbrennung angeregt und die Ausdauer verbessert.

**Referentin: Laura Wagner, Übungsleiterin, Sporttherapeutin, Personaltrainerin**

### Klangschalenmeditation (optional)

Diese ganzheitliche Methode spricht Körper, Geist und Seele an und bringt uns in Balance. Die obertonreichen Klangschalen begleiten uns durch Klänge und Worte; innere Bilder entstehen, Harmonie und Frieden bekommen Raum. Du tankst Lebenskraft und Lebensfreude auf!

**Referentin: Jeanette Thull, Heilpraktikerin**



### Aroha

Aroha ist inspiriert von dem neuseeländischen Kriegstanz der Maori, kombiniert mit östlichen Kampfkunstelementen. Die fließend ineinander übergehenden Bewegungen im 3/4-Takt sind leicht nachvollziehbar. Das ausdauerbetonte Training besteht aus einem ständigen Wechsel zwischen spannungsvollen und entspannenden Elementen. Spüre deine geistige und körperliche Kraft!

**Referentin: Vera Orth, staatlich geprüfte Sportlehrerin**

### Zumba®Toning

Let's shuffle & shake!

Mit Toning-Sticks kommt zum Spaß beim Cardiotraining noch ein moderates Muskeltraining dazu.

Lasst euch überraschen!

**Referentin: Heike Breit, Instructor für Zumba® und Zumba® Gold, Zumba® Toning Übungsleiterin**

(Zumba®, Zumba® Gold, Zumba® Toning und die Zumba Logos sind Markenzeichen von Zumba Fitness, LLC., die unter Lizenz verwendet werden.)

### Yoga

Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele! Mithilfe der drei Elemente des Yoga, Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Entspannungstechniken, verbessern sich Ausdauer und Beweglichkeit sowie innere Balance.

Yoga schenkt uns mehr Energie!

**Referentin: Theresia Birk, Übungsleiterin, Yogalehrerin (AYA)**

### Bitte mitbringen:

Decke, Kissen, warme Socken,  
nach Möglichkeit eine eigene Matte.  
Toning-Sticks oder 2 kleine Hanteln/ Wasserflaschen,  
Gewicht je 500 Gramm.

**Während der Mittagspause verwöhnt Sie unsere  
Gastronomie mit kulinarischen Gerichten.**

**Viel Spaß wünscht Euch**

**Euer Fit & Fun Team**

