

TuS Hasseldieksdamm/Mettenhof

Aerobic Programm

Jeden Donnerstag von 20.00 bis 21.00 Uhr finden sich in der BZM-Gymnastikhalle Sportbegeisterte zusammen, um gemeinsam aktiv zu sein und Spaß zu haben. Vielleicht habt ihr Lust, einmal in die Stunde herein zu schnuppern? Das ist das aktuelle Angebot:

12.01.17 **BBP – Bauch, Beine, Po**

Mit gezielten Übungen gehen wir den Hinterlassenschaften von Marzipan, Gänsekeule und Co an den Kragen

19.01.17 **Step by Step**

Körper und Geist werden gleichzeitig herausgefordert.

26.01.17 **Hot Iron**

Cardio – Power kombiniert mit Hanteltraining für Fortgeschrittene.

02.02.17 **Energy-Dance**

Kraft und Ausdauer schöpfen aus heißen Rhythmen.

09.02.17 **Well-Fit**

Der Fitness-Mix aus klassischer Gymnastik, Tanz, Pilates und Yoga.

16.02.17 **Disco- Dance**

Heute lassen wir die 80er und 90er Jahre hochleben!

23.02.17 **Cardio-Power**

Ein Herz-Hreislauf-Training, kombiniert mit einem Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht.

02.03.17

Pilates

Mit einer stabilen Rumpfmuskulatur kommen wir fit durch den Alltag.

09.03.17

Energy-Dance

Kraft und Ausdauer schöpfen aus heißen Rhythmen.

16.03.17

Bank-Power

Ich zeige euch, wie vielseitig eine Turnbank sein kann!

23.03.17

Step in motion

Die etwas andere Step-Aerobicstunde.

30.03.17

Thera-Band

Eine Herz-Kreislauf-Erwärmung abgerundet mit leichten Kraftübungen.

06.04.17

Rücken fit

Heute absolvieren wir ein Programm speziell für unseren alltagsgeplagten Rücken.

**Wir starten nach den Ferien am
Donnerstag, den 24. April 2017 wieder in der Halle!**

TuS Hasseldieksdamm/Mettenhof

Programm Dienstags-Gymnastik

Jeden Dienstag von 19.00 bis 20.00 Uhr finden sich in der Max-Tau-Halle Sportbegeisterte zusammen, um gemeinsam aktiv zu sein und Spaß zu haben. Vielleicht habt ihr Lust, einmal in die Stunde herein zu schnuppern? Das ist das aktuelle Angebot:

10.01.17 Energy Dance

Mit heißen Rhythmen rücken wir dem Winterspeck zu Leibe.

17.01.17 TOGU® basic

Leichte Handgewichte mit Massagenoppen – genau das richtige für den ganzen Körper.

24.01.17 Pilates

Mit einer stabilen Rumpfmuskulatur kommen wir fit durch den Alltag.

31.01.17 BBP – Bauch, Beine, Po

Mit gezielten Übungen gehen wir den Problemzonen an den Kragen.

07.02.17 Brust oder Keule?

Heute wollen wir einmal die Keulen schwingen!

14.02.17 Balla-balla!

Eine Übungsstunde mit dem Handgerät Ball.

21.02.17 Rückenfit

Heute absolvieren wir ein Programm speziell für unseren alltagsgeplagten Rücken.

28.02.17 Kiel ahoi!

Es ist Fastnacht in Kiel! Lasst Euch überraschen!

07.03.17 Energy Dance

Wir schöpfen Kraft und Ausdauer aus heißen Rhythmen.

14.03.17 Stab-Gymnastik

Fit werden mit dem Handgerät Stab.

21.03.17 Circuit-Training

Zehn Übungsstationen intensiv geturnt trainieren alle Muskelgruppen.

28.03.17 TOGU® basic

Leichte Handgewichte mit Massagenoppen – genau das richtige für den ganzen Körper.

04.04.17 Seilgymnastik

Das ist Gymnastikseil ist gar nicht verstaubt! Ich zeige Euch heute ein paar neue Übungen.

**Wir starten nach den Ferien am
Dienstag, den 25. April 2017 wieder in der Halle!**

TuS Hasseldieksdamm/Mettenhof

Programm Senioren-Gymnastik

Jeden Mittwoch von 19.00 bis 20.00 Uhr finden sich in der Göteborg-Halle Sportbegeisterte zusammen, um gemeinsam aktiv zu sein und Spaß zu haben. Vielleicht habt ihr Lust, einmal in die Stunde herein zu schnuppern? Das ist das aktuelle Angebot:

11.01.17 Well-Fit

Der Fitness-Mix aus klassischer Gymnastik, Tanz, Pilates und Yoga.

18.01.17 Reifen - Gymnastik

Hoolahop in seiner angenehmen Variante – Gelenkigkeit für alle!

25.01.17 Energy Dance

Wir schöpfen Kraft und Ausdauer aus heißen Rhythmen.

01.02.17 Balla-Balla

Eine Gymnastikstunde mit dem Handgerät Ball und abschließender Massage-Einheit.

08.02.17 BBP – Bauch, Beine, Po

Mit gezielten Übungen gehen wir den Problemzonen an den Kragen.

15.02.17 Stab - Gymnastik

Eine kleine Tanz-Choreographie und leichtes Krafttraining mit dem Handgerät Stab.

22.02.17 Strumpfzopf

Fitness, Kraft, Stretching: Der Strumpfzopf spricht jedes Körperteil an.

01.03.17 Karneval in Kiel

Heute wird es bunt und lustig – die etwas andere Turnstunde!

08.03.17 Pilates

Mit einer stabilen Rumpfmuskulatur kommen wir fit durch den Alltag.

15.03.17 Seilgymnastik

Das ist Gymnastikseil ist gar nicht verstaubt! Ich zeige Euch heute ein paar neue Übungen.

22.03.17 Rückenfit

Verschiedene Übungen stärken die Muskulatur und helfen uns durch den Alltag.

29.03.17 Balla-Balla

Eine Gymnastikstunde mit dem Handgerät Ball und abschließender Massage-Einheit.

05.04.17 Tanzfieber

Mit heißen Rhythmen verabschieden wir uns in die Osterferien.

**Wir starten nach den Ferien am Mittwoch,
den 26. April 2017 wieder in der Halle!**