

ORGANISATION

Am **Samstag, den 20.09.2025**, möchten wir Euch herzlich zu unserem Fitnesstag einladen, die vielseitige Welt des Sports der Abteilung Gymnastik der SG Altheim auszuprobieren. Euch erwarten zahlreiche Kurse, leckeres Essen & viel Spaß!



Jede/r ab 14 Jahren ist herzlich willkommen!



Treffpunkt: 12.45 Uhr im Bürgerhaus Altheim (89605)



Mitbringen: Sportkleidung (Indoor+Outdoor), Getränke, Handtuch



Anmeldung: ☎ 0157 78 97 88 66
✉ feel-good-altheim@web.de
✉ Finkenweg 1 | 89605 Altheim

ANMELDUNG (Anmeldeschluss 10.09.2025)

- Such dir für jeden der drei Zeitblöcke eine Veranstaltung aus, die du gerne besuchen möchtest.
- Gebe zudem drei weitere Kurse als Ersatz an.
- Wähle ein Essen aus.
- Gebe deine Kontaktdaten an.
- Sende uns deine Anmeldung per WhatsApp, E-Mail oder Post.
- Du bekommst von uns eine Bestätigung, sowie eine Zahlungsinformation.
- Kosten: Regulär: 30 €
Schüler & Studenten: 20 €

STUNDENPLAN

	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
13.00 Uhr – 14.00 Uhr	Kurs A Tabata	Kurs B Beckenboden	Kurs C Outdoor Jumping
14.30 Uhr – 15.30 Uhr	Kurs D Dance Workout	Kurs E Faszienrolle – Schwerpunkt Rücken	Kurs F Outdoor Fitness
16.00 Uhr – 17.00 Uhr	Kurs G Pyramide Body Workout	Kurs H Progressive Muskel- entspannung	Kurs I Power aus der Mitte

ABLAUF

Der Fitnesstag beginnt mit der Begrüßung um 12.45 Uhr im Bürgerhaus Altheim.

Hier begleitet dich deine Kursleiterin in den Raum, in dem dein erster Kurs stattfindet. Die Räumlichkeiten sind in Altheim verteilt, weshalb zwischen den Kursen eine Pause von 30 Minuten vorgesehen ist.

In der ersten Pause versorgen wir dich mit leckeren Snacks (im Preis inbegriffen), sodass du genügend Power für den Tag hast.

Nach den Kursen laden wir alle Kursteilnehmer/in herzlich zum Abschluss in unser Sportheim ein. Hier werden alle mit leckerem Essen belohnt (im Preis inbegriffen).



FEEL GOOD

– Altheimer Fitnesstag –



TU DIR WAS GUTES !



SAMSTAG | 20.09.2025

AB 12.45 UHR | 89605 ALTHEIM



VERANSTALTER:
ABTEILUNG GYMNASTIK DER SG ALTHEIM

OUTDOOR JUMPING

LEVEL ■■■■

Jumping macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet!

Jumping Fitness ist ein sehr effektives Workout: Es stärkt nicht nur die Muskeln, sondern trainiert auch die Ausdauer & verbessert die Koordination.

FASZIENROLLE – SCHWERPUNKT RÜCKEN

LEVEL ■■■■

Durch gezieltes Faszientraining mit Dehn-, Mobilisations- & Kräftigungsübungen werden Verspannungen gelöst, die Körperhaltung verbessert & die Beweglichkeit gefördert. Der Fokus liegt auf der gesamten Rückenpartie.

PROGRESSIVE MUSKEL-ENTSPANNUNG

LEVEL ■■■■

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist eine Entspannungstechnik, bei der gezielt Muskelgruppen angespannt & wieder entspannt werden, um Körper & Geist zu beruhigen. PME hilft, Stress abzubauen, die Körperwahrnehmung zu verbessern & das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

MITBRINGEN: Decke + kleines Kissen

DANCE WORKOUT

LEVEL ■■■■

... ist ein Workout, bei dem wir Tanz mit Cardio verbinden. Durch diese Kombination, bei der nicht nur Schwitzen, sondern auch Freude vorprogrammiert ist, hältst du nicht nur Körper sondern auch Seele fit.



OUTDOOR FITNESS

LEVEL ■■■■

Beim Outdoor-Training erlebst du ein effektives Ganzkörper-Workout in der Natur. Mit abwechslungsreichen Übungen für Kraft, Ausdauer & Beweglichkeit trainierst du nicht nur deinen Körper, sondern tankst auch neue Energie. Das Training macht Spaß, ist für jedes Fitnesslevel geeignet & sorgt garantiert für gute Laune.

BECKENBODENKURS

LEVEL ■■■■

Bei unserem Beckenbodenkurs erlernst du, wo sich der Beckenboden befindet & warum dieser so wichtig ist. Es werden dir verschiedene Möglichkeiten der Wahrnehmung gezeigt & Kräftigungsübungen integriert.

PYRAMIDE-BODY-WORKOUT

LEVEL ■■■■

Zur Verbesserung des Muskelaufbaus & Kraftausdauer dient dieses Ganzkörpertraining. Die Übungen werden in Form einer Pyramide aufsteigend aneinander gereiht. 30 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Pause. Der Spaß & das Wohlbefinden stehen auch hier im Vordergrund.

TABATA-INTERVALLTRAINING

LEVEL ■■■■

Effektives Ganzkörpertraining mit kurzen, intensiven Trainingsintervallen. 20 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause. Es dient der Verbesserung der Ausdauer & Kraft, aber auch dem Stressabbau & der Steigerung des Wohlbefindens.

POWER AUS DER MITTE

LEVEL ■■■■

Mit sanften, aber wirkungsvollen Übungen trainierst du deine Tiefenmuskulatur, verbesserst deine Haltung & gewinnst neue Energie. Egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r – das Training ist auf alle Level abgestimmt. Spüre, wie du mit jedem Atemzug mehr Kraft, Flexibilität & Gelassenheit entwickelst.

ANMELDEFORMULAR

Anmeldeformular bitte per Post, E-Mail oder WhatsApp zusenden.

KONTAKTDATEN

Name: _____

Vorname: _____

E-Mail / Telefonnummer: _____

☐ Schüler / Student

KURSE

Bitte Buchstaben, des gewünschten Kurses eintragen:

Kurs 1: _____ Ersatzkurs 1: _____

Kurs 2: _____ Ersatzkurs 2: _____

Kurs 3: _____ Ersatzkurs 3: _____

ESSEN

☐ Vegetarisch

☐ Vollkost

Allergien: _____

Ich habe eine Gymnastikmatte

☐ ja ☐ nein

Ich habe eine Faszienrolle

☐ ja ☐ nein

