

# Fitness Convention am 04.11.2023

*in Salzhausen*

Zur Verlängerung der  
ÜL-C-Lizenz Erw. /  
Ältere, Fitness &  
Gesundheit, Fitness &  
Aerobic werden 8 LE  
anerkannt.

Der Turnkreis Harburg-Land  
lädt ein zur Fitness Convention mit  
verschiedenen Workshops zu trendigen Themen  
rund um das Fitnesstraining.

## **Teilnahmebedingungen:**

Kosten: 30,- €, für Mitglieder eines Sportvereins, inkl. Obst und Müsliriegel. Für Getränke und weitere Verpflegung bitte selbst sorgen. Für nicht in einem Sportverein organisierte TN beträgt der Beitrag 100,- €.

**Anmeldung:** bis 22.10.23 mit Angabe von Namen, Adresse, Verein, Tel.-Nr. & Workshopauswahl per Mail an: [die\\_heicks@web.de](mailto:die_heicks@web.de)

**Bezahlung:** per Überweisung bis 18.10. an den:  
NTB Turnkreis Harburg-Land IBAN: DE13 2075 0000 0012 0504 56

**Veranstaltungsort:** Kreuzweg 33 in 21376 Salzhausen  
**Kontakt:** Ulrike Heick, Tel.: 04173 8874, [die\\_heicks@web.de](mailto:die_heicks@web.de)

**NTB**   
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

**08:30 Uhr: Anmeldebeginn**

## Workshops mit Patricia

## Workshops mit Daniela

## Workshops mit Diana

**09:15 Uhr: Block 1**

### WS 1A:

#### Functional Training als Zirkel

Ein intensives Ganzkörpertraining, das sowohl Kraft, als auch Ausdauer und Koordination beansprucht

### WS 1B:

#### Faszien Pilates mit Redondoball

Kontrollierte, körperbewusste Pilatesübungen mit schwungvoll-dynamischen Faszienübungen. Eine Kombination aus diesen beiden Konzepten ergibt ein abwechslungsreiches und hochwirksames Training für den ganzen Körper.

### WS 1C:

#### Mobility

Endgradige Gelenkstellungen durch die eigene Muskelkraft einnehmen und stabilisieren. Hervorragende Verletzungsprophylaxe und gesteigerte Bewegungsqualität und Wohlbefinden.

**11:00 Uhr: Block 2**

### WS 2A:

#### Faszientraining

Ein ganzheitliches Training zur Verbesserung der Beweglichkeit, um Schmerzen und Haltungsschäden vorzubeugen

### WS 2B:

#### Rücken in Balance

Damit der Rücken in seiner Balance sein kann, benötigt er viele Variationen zur Kräftigung und Mobilisation, sowie abwechslungsreiche Bewegungsfolgen zur Koordination und Körperwahrnehmung.

### WS 2C:

#### Athletic Workout

Im Vordergrund steht das Zusammenspiel mehrerer motorischer Grundfähigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Explosivkraft und Ausdauer,...es wird schweißtreibend.

**12:30 Uhr: Mittagspause**

**13:15 Uhr: Block 3**

### WS 3A:

#### Hight Intensity Intervall

Intensives Ganzkörpertraining, hier wird primär die Kraftausdauer trainiert

### WS 3B:

#### Neuroathletik – Fitness für den Kopf

Einfache und komplexe Übungen zur verbesserten Verbindung vom Gehirn zum Körper

### WS 3C:

#### Workout mit Handtuch

Ein Handtuch ist immer dabei und kann vielseitig genutzt werden.

**15:00 Uhr: Block 4**

### WS 4A:

#### Core & Mobility

Ein Mix aus Kraft und Beweglichkeit, um den Rumpf zu stärken und den Körper gesund zu halten.

### WS 4B:

#### Stretch & Relax

Die Gelenke werden mobilisiert und die Muskeln gelockert. Sanfte, ruhige Bewegungen und bestimmte Atemtechniken führen zu einer angenehmen Entspannung, Leichtigkeit und Vitalität.

### WS 4C:

#### Cardio-Training als Zirkel

Verschiedene Cardioübungen, die dein Herz-Kreislauf-System auf Touren bringen.

**Bitte für alle Workshops Gymnastikmatten mitbringen!**