

RÜCKENFIT · H I I T · PILATES
JUMPING · FASZIEN TRAINING

BODY *fit*



Jahresbericht 2023

TSV Kappeln

seit 1876 e.V.

Turn- und Sportverein Kappeln



Seit September 2019 besteht die Abteilung BodyFit.

Folgende Angebote laufen seither:

Jump and workout / and burn

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining auf dem Trampolin und Herz-Kreislauftraining für Jeden

Rückenfit

Stabilisation, Kräftigung und Dehnung für den Oberkörper, Bauch und Rücken

Faszientraining

Mobilisierung und Lockerung von Gelenken, Muskulatur und Gewebe mit Langzeiteffekt

H I I T—High Intensiv Intervall Training

Energiegeladenes Intervalltraining ohne zusätzliche Geräte. Kurz und knackig

Pilates

ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Drums alive

ganzheitliches Workout verbunden mit einfachen aber dynamischen Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus

Hula Hoop

seit 1.11.2023 : Tanz Fitness ala Zumba mit Simone Szillat



Alle Angebote finden im Bewegungsraum des Vereinsheims statt. Sie werden von allen Altersgruppen sehr gut angenommen; z.Zt zählt die BodyFit-Abteilung 138 Mitglieder. Wir können i.M. leider niemanden mehr aufnehmen, da die Kapazitäten erschöpft sind.

Der verwalterische Aufwand zur Pflege der Wartelisten und Kursteilnehmer wurde so groß, dass seit Sommer 2023 alle Teilnehmenden sich zuvor über eine Handy-APP zu den gewünschten Kursen anmelden muss und sich, falls alle Plätze schon belegt sind, auf die Warteliste stellen kann. Bei Freiwerden eines Platzes wird der Teilnehmende per Handy informiert.

Die Body Fit Abteilung nahm mit 2 Gruppen an der SMS Show teil und zeigte eine atemberaubende Shows mit der Drums alive und Jumping-Gruppe.

Dies ist vor allem der Verdienst unserer Trainerin Nina Petrik-Langkopf.

Sie macht ein mitreißendes, sehr kompetentes Training.

Mein Dank geht an Nina, für ihr besonderes Engagement.

Gez. Dagmar Ungethüm-Ancker

Infos & Anmeldung: www.tsv-kappeln.de

