

RÜCKENFIT · H I I T · PILATES
JUMPING · FASZIENTRAINING

BODY *fit*



TSV Kappeln

seit 1876 e.V.
Turn- und Sportverein Kappeln



Montag

- 10:00-11:00 Uhr „Jump and workout“ *Gelenkschonendes Ganzkörpertraining auf dem Trampolin und Herz-Kreislauftraining für alle -> **mit Anmeldung***
- 11:00-12:00 Uhr Rückenfit/ Drums alive im Wechsel *Stabilisation, Kräftigung und Dehnung für Deinen Oberkörper, Bauch und Rücken -> **mit Anmeldung***
- 18:00-19:00 Uhr „Jump and burn“ *Gelenkschonendes Powerworkout auf dem Trampolin. Der Kalorienkiller mit absoluter Fun Garantie -> **mit Anmeldung***
- 19:00-20:00 Uhr Faszientraining *Mobilisierung und Lockerung von Gelenken, Muskulatur und Gewebe mit Langzeiteffekt*

Dienstag

- 18:00-18:45 Uhr „H I I T“ *Energiegeladenes Intervalltraining ohne zusätzliche Geräte.*

Mittwoch

- 10:00-10:45 Uhr „H I I T“ *Energiegeladenes Intervalltraining ohne zusätzliche Geräte.*
- 11:00-12:00 Uhr Faszientraining *Mobilisierung und Lockerung von Gelenken, Muskulatur und Gewebe mit Langzeiteffekt*
- 17:30-18:30 Uhr Hula Hoop *Rumpfstabilisation, Koordination+ Beweglichkeit-> **mit Anmeldung***
- 18:30-19:30 Uhr Pilates *Mit sanftem Krafttraining zu mehr Kraft und Beweglichkeit*

Donnerstag

- 10:00-11:00 Uhr Hula Hoop *Rumpfstabilisation, Koordination + Beweglichkeit-> **mit Anmeldung***
- 11:00-12:00 Uhr Pilates *Mit sanftem Krafttraining zu mehr Kraft und Beweglichkeit*

Freitag

- 16:30-17:30 Uhr „Jump and burn“ *Gelenkschonendes Powerworkout auf dem Trampolin. Der Kalorienkiller mit absoluter Fun Garantie -> **mit Anmeldung***
- 17:30-18:30 Uhr Drums alive / Rückenfit im Wechsel *Rythmische Beats treffen kleine Schrittfolgen -> **mit Anmeldung***

Trainerin Nina Petrik-Langkopf **Anmeldung direkt: ninapetrik70@gmail.com**
Fitnesstrainerin mit B-Lizenz Orthopädie, B-Lizenz Spinning, Tanz-Dozentin, Group Fitness-
Trainerin Jumping, Drums Alive-Instructor
Zusatzausbildungen in Pilates, Faszientraining, Hula Hoop

Infos & Anmeldung: www.tsv-kappeln.de

