



Burscheider **T**urn**G**emeinde 1867 e.V.

Gemeinsam Sport erleben

Programmheft

17.BTG – FITNESSSTAG 2025

Samstag, 1. Februar 2025

Hugo-Pulvermacher-Halle, Burscheid

09.45 Uhr – 16.00 Uhr

Organisatorisches

- Die Teilnahmegebühr beträgt pro Person **35 € incl. Mittagessen, Getränken und Obst**
- Jeder Teilnehmer sollte sich ein Handtuch zum Unterlegen und Sportkleidung/Wechselshirts mitbringen.
- Nach Eingang der Teilnehmergebühr auf dem Konto der BTG erhält jeder eine **schriftliche Bestätigung per Email**. Nur diese berechtigt zur Teilnahme!
- Anmeldeschluss ist Montag, der 20. Januar 2025!

Programm

Line Dance

ist eine mitreißende Tanzform für Interessierte jeden Alters mit und ohne Tanzerfahrung. Zu unterschiedlichster Musik, von Country über Pop bis hin zu aktuellen Charts, wird ohne Partner in Reihen vor- und nebeneinander getanzt.

Spaß ist garantiert!

Pilates

ist eine wunderbare Möglichkeit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Aufgrund der Vielfalt und der Komplexität ist Pilates für jedes Alter und jeden Trainingszustand geeignet.

Life Kinetik

ist die Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt. Das Ziel ist, durch die unterschiedlichen Aufgaben, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden.

Faszien-Fit

Unser Faszienewebe, ein "faszinierendes" Thema!

Bindegewebe, das wie eine Hülle unseren ganzen Körper umgibt. Dehnen, Federn, Schwingen, Stabilisieren mit dem Ziel: Mobilisation der Gelenke und myofaszialen Leitbahnen.

Fitness-Boxen

Für alle, die sich einfach mal voll Auspowern möchten. Kraft, Ausdauer, schnelle Beine... Dies alles vereint das Fitness-Boxen-Training. Muskelkater garantiert!

Drums Alive

Ein Klassiker im Fitnesstag-Programm. Trommeln auf Pezzibällen macht einfach gute Laune und steigert Koordination und Ausdauer. Seid dabei!

Progressive Muskelentspannung

ist ein spezielles Entspannungsverfahren, dessen Ziel eine Beruhigung von Körper und Geist, sowie eine verbesserte Selbstwahrnehmung ist. Erfahre wie du die Konzentration bewusst auf die zwei unterschiedlichen Zustände zwischen Spannung und Entspannung richten kannst.

bodyArt & deepWork

BodyART® ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin. Es trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital! Barfuß-Training!

Step-Aerobic

Macht euch bereit für ein tolles Ausdauertraining zu toller Musik auf und um den Step. Der Boot-Instructor Martina wird euch ordentlich zum Schwitzen bringen!

Wie immer...

Partnermassage und Entspannung

Unter fachkundiger Anleitung könnt ihr euch zum Abschluss des anstrengenden Tages zusammen mit einer Partnerin eurer Wahl noch eine schöne Partnermassage des Nackens und oberen Rückens gönnen und den Tag mit einer ruhigen Entspannung ausklingen lassen...

Yoga

Mit fließenden, dynamischen Bewegungsabläufen mobilisieren, dehnen und stärken wir hier unsere Muskeln und Gelenke. Der Fokus liegt auf der präzisen Ausführung verschiedener Positionen, Atmung und Bewegung werden bewusst miteinander verknüpft.

Stretch & Relax

Hier verbinden wir bewusste, sanft fließende Abläufe und Flows mit ruhigen und tiefen Dehnungen. Es geht weniger um Kräftigung als mehr um Lockerung, Mobilisierung, und Regeneration. Ein schöner Abschluss des Tages um Verspannungen zu lösen, beweglicher zu werden und sich einfach wohl zu fühlen.

Nordic Walking

Der Dauerbrenner an der frischen Luft, der für alle für Sportneu- und Wiedereinsteiger bestens geeignet ist, Nach einer kurzen Technikeinführung gehen wir auf eine kurze Waldrunde (falls das Wetter es zulässt!).

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum BTG-Fitnesstag am
Samstag, 1. Februar 2025 an.

Name:	
Vorname:	
Adresse:	
PLZ, Ort:	
Telefon:	
Email:	

Die Teilnahmegebühr von 35€ bitte erst nach der offiziellen Bestätigung überweisen.

Kreissparkasse Köln

Stichwort: Fitnesstag 2025

IBAN: DE66 3705 0299 0381 1141 65

BIC COKSDE33

Datum

Unterschrift

Anmeldeschluss ist Montag, der 20. Januar 2025!!!

Referenten

Ines Oerder

staatl. geprüfte Physiotherapeutin

Jenny Schneck

staatl. geprüfte Physiotherapeutin

Farid Yousif

Trainer Boxen

Kim Heller

Line Dance Übungsleiterin

Beate Scheurlen

Übungsleiterin Prävention und Nordic Walking Instructor

Martina Schwanke

Fitness-Trainerin

Karin Spiegel

Übungsleiter Prävention, Pilates-Trainerin

Sabine Richartz

Dipl. Fitness-Trainerin
International BodyArt®
Instrutorin