



FIT IN DEN Osterferien

Zusätzlich zu den Walkingangeboten und Laufftreff gibt es in den Osterferien folgende Angebote:

Paleo Run

Dienstag 16. April 2019 (nicht bei Regenwetter)

Zeit: 18:30 – 19:30 Uhr

Treff: Hinter Sporthalle 2

Kosten: Mitglieder 2 €, Nichtmitglieder 4 €

Anmeldung: karin.graesser@tsv-ehningen.de

Paleo Run ist ein Training, bei dem versucht wird, Bewegungen nachzuahmen, die Menschen beim Jagen und Sammeln gemacht haben.

Hier wird funktionelles Training mit kurzen Läufen kombiniert.

Outside Fitness

Dienstag 23. April 2019 (nicht bei Regenwetter)

Zeit: 18:30 – 19:30 Uhr

Treff: Hinter Sporthalle 2

Kosten: Mitglieder 2 €, Nichtmitglieder 4 €

Anmeldung: Birgit.Bauerle@tsv-ehningen.de

Outside Fitness ist ein **motivierendes Gruppentraining** das bei jedem Wetter (außer bei Regen) an der frischen Luft stattfindet. Das abwechslungsreiche **Ganzkörpertraining** mit Anleitung und Unterstützung garantiert ein effektives funktionelles Training in der Gruppe **für Frauen und Männer jeden Leistungsniveaus**. Mit Hilfe von unterschiedlichen Übungsvarianten, Hilfsgeräten und Gruppenübungen erhält jeder die für ihn richtige Übung ohne sich zu überlasten aber auch nicht zu unterfordern. Körperliches Training in der Natur um Stress abzubauen, den Kopf frei zu bekommen und den Arbeitsalltag mal vergessen zu machen. Das Outdoor Training hat neben den positiven konditionellen und kräftigenden Effekten zudem auch eine **positive Auswirkungen auf unser Immunsystem**.

Also los geht's, den inneren Schweinehund überwinden, wettergerechte Kleidung anziehen und mitmachen.

X-Co Walking

Mittwoch 17. Und 24. April 2019

Zeit: 18:30 – 19:30 Uhr

Treff: Vor Sporthalle 2

Kosten: Mitglieder 2 €, Nichtmitglieder 4 €

Anmeldung: regina.grimshandl@tsv-ehningen.de

Die XCO-Hantel ist mit Schiefergranulat gefüllt. Bei jeder Bewegung rutscht diese lose Masse hin und her und gibt Ihrer Muskulatur den Impuls, sich anzuspannen. Durch diesen raffinierten Effekt hat das XCO-Training eine überraschend intensive Wirkung auf Sehnen, Bänder und Bindegewebe. Auch die muskuläre Spannung um die Gelenke wird erhöht, wodurch sie vor Überlastung geschützt sind. XCO-Training strafft das Bindegewebe und hilft beim Abnehmen, kräftigt den Rücken und stärkt Herz und Kreislauf, ebenso verbessert es die Balance und die Koordinationsfähigkeit