



Neue Kursleiterin für Fit for life, PILOXING®, Power Fitness und Mama fit möchte sich hier vorstellen:

„LEBEN IST BEWEGUNG. BEWEGUNG IST VERÄNDERUNG. NUR WER BEREIT IST, SICH ZU ÄNDERN, KANN AUCH ETWAS BEWEGEN.“

Ich heiße **Anita Frey**, bin 1969 geboren und ausgebildete technische Zeichnerin.

Meine Entwicklung zur Trainerin hat sehr früh begonnen. Schon von Kindheit an war mir mein Körper, Gesundheit und mein Wohlbefinden sehr wichtig.

Als Kind übte ich mich im Ballett und Geräteturnen, als Jugendliche tobte ich mich beim Basketball aus und lief wahnsinnig gern Rollschuh.

Seitdem ich zum ersten Mal ein Fitness-Studio betrat, ist Fitness meine große Leidenschaft.

Als ich das Angebot bekam, in einem Fitnessstudio zu unterrichten, beschloss ich die Ausbildung zur Aerobic- und Fitnesstrainerin zu machen.

Ich habe mit der Fitnesstrainer B-Lizenz begonnen und mich seitdem ständig weitergebildet.

Seitdem ist das Unterrichten im Sport- und Fitnessbereich ein fester Bestandteil in meinem Leben.

Ich liebe es, mich neuen Herausforderungen zu stellen und es macht mir enorm Spaß, mit Menschen zusammenarbeiten zu können und mit ihnen meine Passion zu teilen.

Zu meinen Ausbildungen gehören:

Group Fitness B-Lizenz
Body Workout
Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule
Entspannungstrainerin
Yoga
Pilates
Faszien Trainerin
Rückbildung-/ Beckenbodengymnastik
Flexi-Bar Trainerin
Biokinematik Trainerin
Piloxing

„Mama fit“

Mutter sein - Frau bleiben, ein großes Thema für fast jede Mutter.

Wie fühle ich mich in meinem Körper wieder wohl?

Was hält mich fit für den Alltag?

Das sind Fragen, die viele beschäftigen.

Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwächen und der Wunsch nach einer strafferen Figur sind gute Gründe für ein Muskel und Ausdauertraining als Ausgleich für die Anforderungen des Alltags.

In diesem Kurs wird gezielt die Beckenboden-, Bauch-, Rücken- und Po Muskulatur trainiert.

Die Wahrnehmung im 'neuen' Körper gefördert und das Wohlbefinden gestärkt. Ein wichtiger Bestandteil dieses Trainings sind Pilates-Elemente. Wir arbeiten an Ihrer Körperkoordination, um die gewohnte Stabilität wieder herzustellen und verbessern durch leichtes Konditionstraining, Kraft und Ausdauer.

Inhalte des Kurses:

Adäquates Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining
Bodyforming und Fitnesstraining
Atemübungen, Entspannen, Dehnen und Wohlfühlen.

Material:

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Handtuch, Turnschuhe oder evtl. Socken, Getränk und kleines Kissen

Zielgruppe: Frauen

Kursleiterin: Anita Frey

Kursbeginn:

Freitag, 20. Sept. 2019
10.30 bis 11.30 Uhr
ab dann wöchentlich 10 Einheiten

Ort: Gemeindehalle Gschwend (Handarbeitsraum)

Gebühr: Mitglieder 30,00 Euro, Nichtmitglieder 48,00 Euro
Die Kursgebühr ist bei Kursbeginn bar zu bezahlen.

Anmeldung: ab sofort bis 06.09.2019

Kontakt:

Geschäftsstelle der TSF Gschwend 1881 e.V.
Tulpenstr. 14, 74417 Gschwend
Telefon: 07972/5055
E-Mail: blank@tsf-gschwend.de

Sport, Action und Entspannung



Kursprogramm 2019 / 20



„Fit for Life“

Möchtest auch du deine Koordination, dein Gleichgewicht und deine Beweglichkeit verbessern und dich gleichzeitig zu Musik bewegen?

Dann ist dieser Kurs wie gemacht für dich!

„Fit for Life“ ist ein gezieltes Training für „Best Ager“, zum Erhalt und zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit im Alter.

Die Übungen berücksichtigen alle Körperregionen und schulen außerdem das Gleichgewicht. Selbstverständlich wird auch das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht.

Hier werden in einer netten Atmosphäre gymnastische Übungen mit geringem Tempo durchgeführt.

Wichtige Voraussetzungen sind Spaß und Freude an der Bewegung sowie die Lust auf Geselligkeit.

Material:

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Handtuch, Turnschuhe und Getränk.

Zielgruppe:

Frauen und Männer

Kursleiterin:

Anita Frey

Kursbeginn:

Mittwoch, 18. Sept. 2019 - 18.30 bis 19.30 Uhr

ab dann immer wöchentlich

Ort: Gemeindehalle Gschwend

Gebühr: pro Stunde für Mitglieder: 2,00 Euro

pro Stunde für Nichtmitglieder 4,00 Euro

Dieser Kurs erfordert keine Anmeldung, einfach zum genannten Termin vorbeikommen.

Kontakt:

Geschäftsstelle der TSF Gschwend 1881 e. V.

Tulpenstr. 14, 74417 Gschwend

Telefon: 07972 / 5055

E-Mail: blank@tsf-gschwend.de

PILOXING®

Immer wieder neue Trends kommen auch zu uns. Einer davon heißt Piloxing. Ein Fitnessstrend aus Hollywood.

Er verbindet sehr effektive Übungen aus Pilates, Boxen und Tanz.

PILOXING® ist ein forderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und effektiv den Körper formt und strafft. Die Box-Elemente beim Piloxing fördern die Beweglichkeit, Flexibilität, Gleichgewichtstraining und Ausdauer. Der Einfluss aus dem Pilates sorgt dafür, dass beim Piloxing auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich insgesamt die Körperhaltung verbessert.

Um den Muskelaufbau-Effekt vom Piloxing speziell für die Arme noch zu verstärken, kann man beim Piloxing Handschuhe (je 250g) tragen, die als Gewicht dienen. Für Piloxing braucht man keine Schuhe.

Es ist ein Barfußtraining (oder in Stoppersocken / ABS-Socken).

Material:

Mitzubringen sind: Handtuch und Getränk.

Zielgruppe:

Frauen und Männer

Kursleiterin:

Anita Frey

Kursbeginn:

Donnerstag, 19. Sept. 2019 - 18.00 bis 19.00 Uhr

ab dann wöchentlich insgesamt 10 Einheiten

Ort: Gemeindehalle Gschwend

Gebühr: Mitglieder 30,00 Euro, Nichtmitglieder 48,00 Euro

Kursgebühr ist bei Kursbeginn bar zu bezahlen.

Anmeldung ab sofort bis 06.09.2019

Kontakt:

Geschäftsstelle der TSF Gschwend 1881 e. V.

Tulpenstr. 14, 74417 Gschwend

Telefon: 07972 / 5055

E-Mail: blank@tsf-gschwend.de

„Power Fitness“

Ein effektives und forderndes Kräftigungstraining ohne Zusatzgeräte mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po.

Für alle Trainings- und Altersstufen geeignet

Material:

Mitzubringen sind: Handtuch, Turnschuhe und Getränk.

Zielgruppe:

Frauen und Männer

Kursleiterin:

Anita Frey

Kursbeginn:

Freitag, 20. Sept. 2019 - 20.15 bis 21.15 Uhr

ab dann wöchentlich insgesamt 10 Einheiten

Ort: Gemeindehalle Gschwend

Gebühr: Mitglieder 25,00 Euro, Nichtmitglieder 42,00 Euro

Kursgebühr ist bei Kursbeginn bar zu bezahlen.

Anmeldung ab sofort bis 06.09.2019

Kontakt:

Geschäftsstelle der TSF Gschwend 1881 e. V.

Tulpenstr. 14, 74417 Gschwend

Telefon: 07972 / 5055

E-Mail: blank@tsf-gschwend.de