



Dein Verein in Trier



Standort



DER FSV TRIER-TARFORST

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den
10. Trierer Fit & Fun Advents-Marathon am 02.12.2017
im Sportzentrum FSV Trier-Tarforst e.V. an.

Name:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Mittagessen: ja nein

Unterschrift:



Anmeldung bitte bis Mittwoch, 29.11.2017, senden an:
FSV Trier-Tarforst e.V. · Kohlenstraße 57 · 54296 Trier-Tarforst
Fax: +49 (0) 651 / 1 82 37 · E-Mail: info@fsv-trier-tarforst.de
Bei Rückfragen: Tel.: +49 (0) 651 / 1 51 76
(Mo./Mi./Fr.: 10.00 - 12.00 Uhr, Mo./Mi.: 16.00 - 18.30 Uhr)



- 1 Kunstrasenplatz
- 2 Rasenplatz (mit Clubhaus)
- 3 Tennisplätze (mit Clubhaus)
- 4 Tennisplätze Unicampus
- 5 Hallensport
- 6 Resto-Sportsbar

Sportzentrum FSV Trier-Tarforst e.V.
Kohlenstraße 57 - 54296 Trier
Geschäftsstelle: 06 51 / 1 51 76
Web: www.fsv-trier-tarforst.de
E-Mail: info@fsv-trier-tarforst.de



Platzreservierung:
0651 / 1 52 53



10. Trierer Fit & Fun Marathon



**Power und Fitness
zum 1. Advent
am Samstag, 02.12.2017**



Dein Verein in Trier!



10 Jahre Jubiläum zum 1. Advent Samstag, 02.12.2017

Von Aerobic bis Zumba –
Spektakuläre Highlights zum Jubiläum:

10 Jahre Fit & Fun

10 Jahre im Wandel der Zeit

10 Jahre Trendsportarten und Lifestyle

10 Jahre am 1. Advent

10 Jahre beim FSV Trier-Tarforst
und 10 Jahre mit Euch!!!

Magisch, mythisch, emotional und mitreißend – so präsentiert sich das Jubiläum zum 10jährigen Fit & Fun Marathon 2017. Zur Feier des traditionellen Programms bieten wir Euch eine Vielfalt an Angeboten, hochmotivierte Referenten, ein stimmungsvolles Ambiente und ein erweitertes Repertoire an legendären Themen.

Lasst uns gemeinsam den Tag genießen und zu einem unvergesslichen Erlebnis machen - Sport und Fitness in Höchstform mit einer riesengroßen Portion Spaß und Entspannung: Fit & Fun

Wir freuen uns auf Euch!!!

Euer Fit & Fun – Team



Veranstaltungsort:

Sportzentrum FSV Trier-Tarforst e.V. (Badmintonhalle)

Datum/Uhrzeit:

Samstag, 02.12.2017; 10.00 – 17.00 Uhr

Kosten inkl. Mittagessen:

FSV-Mitglieder: 25,00 €, Nichtmitglieder: 30,00 €
ohne Mittagessen:

FSV-Mitglieder: 20,00 €, Nichtmitglieder: 25,00 €
Anmeldung: bis Mittwoch, 29.11.2017

Eingeladen sind alle Fitnessbegeisterten, Mitglieder des FSV-Trier-Tarforst und Nichtmitglieder; also jede/r, die oder der sich sportlich austoben und einen schönen Tag erleben möchte.

Für Entspannungseinheiten bitte eine warme Decke und ein Kissen mitbringen.

80's Aerobic, 10.00-10.45 Uhr

Tatsache ist, der Eighties-Klassiker ist zurück. Zu Recht, denn die Tanzgymnastik der 80er Jahre ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe, mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik.

Oldie Hits heizen die Stimmung richtig hoch, lassen die Hüften schwingen und den Schweiß fließen.

Referentin: Vera Orth, staatlich geprüfte Sportlehrerin

Freeletics, 10.45-11.10 Uhr

Dieses hochintensive Trainingsprogramm kombiniert die Methode des High Intensity Trainings (HIT) und des High Intensity Interval Trainings (HIIT). Verschiedenste Muskelgruppen werden angesprochen, nicht zuletzt auch Kraft und Ausdauer trainiert - und dies geschieht im eigenen Tempo. Ganz ohne den Einsatz komplizierter Trainingsgeräte bringt dich dieses kurze, Workout an deine Grenzen!

Referent: Bernd Perscheid, Übungsleiter



Step Cardio, 11.15 – 12.00 Uhr

Die Step- & Dance-Stunde gehört seit 10 Jahren zum festen Bestandteil unseres Marathons. Pulsierende Rhythmen mit viel Dynamik und voller Power vereinen sich in einer innovativen Step-Choreographie. Ein Feuerwerk an einfachen Schritten garantiert euch den absoluten Spaßfaktor. Let's rock the house!

Referentin: Anja Schacherer, Übungsleiterin,
Rückenschultrainerin

Klangschalenmeditation, 12.00 – 12.45 Uhr

Diese ganzheitliche Methode spricht Körper, Geist und Seele an und bringt uns in Balance. Die obertonreichen Klangschalen (nach Peter Hess) begleiten uns durch Klänge und Worte; innere Bilder entstehen, Harmonie und Frieden bekommen Raum.

Du tankst Lebenskraft und Lebensfreude auf!

Referentin: Jeanette Thull, Heilpraktikerin

Have a break ... Mittagessen 12.45 – 13.45 Uhr

Achtsamkeit in Bewegung/ Attentive Movement, 13.45 – 14.30 Uhr

Tauche ein in das Erlebnis von bewusstem Bewegen ohne große Anstrengung. Werde dadurch elastischer, verbessere deine Zirkulation und deine Regenerationsfähigkeit. Mach mit und lerne, auf deinen Körper zu achten. Entspannen, bewegen, loslassen...

Referentin: Simone Kettenhofen, Physiotherapeutin,
Group Fitness-Instruktor

Zumba Gold®, 14.30 – 15.15 Uhr

Die gelenkschonende Variante zum Zumba präsentiert sich hier als Dance Fitness für alle Levels. Durch feurige, überwiegend lateinamerikanische Musikrhythmen entsteht während des Workouts ein Partyfeeling. Gute Laune ist garantiert!

Referentin: Heike Breit, Instructor für Zumba® und
Zumba Gold®, Übungsleiterin

(Zumba®, Zumba Gold® und die Zumba Logos sind Markenzeichen von Zumba Fitness, LLC., die unter Lizenz verwendet werden.)

M.A.X.® –Muscle-Activity-Excellence, 15.15 – 16.00 Uhr

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining zu cooler Musik mit dem Schwerpunkt Muskel - Körperform. Kraft und Ausdauer werden trainiert, die Fettverbrennung optimiert. Das Training beinhaltet jeweils eine Belastungs-/Erholungsphase im Verhältnis von 45/15 Sekunden. Stoße an deine eigenen Grenzen!

Referentin: Sandra Jäger, Übungsleiterin, M.A.X.®
Instructor

Faszien-Pilates, 16.00-16.30 Uhr

Die Kombination aus klassischem Pilates und Faszientraining strafft den Körper, verbessert die Haltung und unterstützt euch dabei, Stress abzubauen und eure innere Mitte wiederzufinden. Die Übungen formen den gesamten Körper tiefgreifend von innen heraus – ganz sanft, aber unglaublich wirksam. Das gezielte Training der Tiefenmuskulatur stärkt den Rücken. Spezielle Atemtechniken tragen zur optimalen Entspannung bei.

Referentin: Kerstin Legendre, Workout Instructor,
Pilates Coach

Jubiläums-Special, 16.45-17.00

Oh happy day - lass dich überraschen...!