

## Aerobic

für Frauen, Männer und Teenager

**Wann: Montag und Freitag**

### Montag

17:45 – 18:30 Teenager-Aerobic 8-12 Jahre  
18:30 – 19:30 Teenager-Aerobic 12-16 Jahre  
Cheerleading 12-16 Jahre  
19:30 – 21:00 Bodystyling / Step-Aerobic  
21:00 – 22.00 Männertraining Step/Hanteln

### Freitag

20:00 – 21:00 Bauch-Beine-Po und Fatburner  
für Frauen und Männer

**Wo: Peter-Creuzberger-Halle Altdorf**

**Aerobic** ist ein effektives Ganzkörpertraining. Fitnesskomponenten wie Kraft, Flexibilität und Koordination in Verbindung mit Musik werden zu einem ausdauerorientierten Trainingsprogramm zusammengeführt.

**Teenager-Dance-Aerobic:** kleine Tänze werden einstudiert.

**Bodystyling/BBP:** Kräftigungsübungen für Gelenke, Bänder, Sehnen und Muskeln.

**Step:** Hervorragendes Herz-Kreislauf-Training

**Männertraining:** Step/Ausdauer/Kraft - einfachen Schrittfolgen auf dem Stepbrett mit und ohne Hanteln.

[www.turnverein-aldorf.de/turnen/aerobic](http://www.turnverein-aldorf.de/turnen/aerobic)

#### **Ansprechpartner:**

Emi Jung, Altdorf, Tel. 60 95 99

Heike Robnig, Hildrizhausen, Tel. 07034-25 67 885

Beate Braun: Holzgerlingen, Tel. 60 91 69

## Aktiv+FIT

für Frauen und Männer

**Wann: Dienstag 20:30 – 21:30 Uhr**

nur im Herbst/Winterhalbjahr  
von Oktober bis April

**Wo: Peter-Creuzberger-Halle Altdorf**

**Aktiv+FIT** ist ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm

- für mehr Durchhaltekraft und Beweglichkeit
- zur Kräftigung der Muskulatur und
- zum Ausgleich von Alltagsbelastungen

Neben Powertraining für die wichtigsten Muskelgruppen fließen Elemente aus Pilates, EnerChi u.ä. in unser Programm ein. Dabei trainieren wir Kraft, Ausdauer, Koordination und „bearbeiten“ die im Alltag vernachlässigte Muskulatur. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Für Männer und Frauen - ob sportliche Einsteiger oder durchtrainierte Sportler - mit Spaß an Bewegung mit Musik.

#### **Ansprechpartner:**

Elke Mammel-Haisch, Altdorf, Tel. 60 58 44

email: [mammel-haisch@onlinehome.de](mailto:mammel-haisch@onlinehome.de)

## Frauen-Gymnastik

**Wann: Donnerstag 20:00 – 21:30 Uhr**

**Wo: Peter-Creuzberger-Halle Altdorf**

### **Frauen-Gymnastik**

für fitnessbegeisterte Frauen jeden Alters.

Mit Musik wird Ausdauer, Beweglichkeit und Muskeln mit und ohne Handgeräten gezielt trainiert.

Nach dem Training gemütlicher Ausklang.

Abgerundet wird unser abwechslungsreiches Fitnessprogramm durch außergymnastische Veranstaltungen wie

- zweitägige Fahrradtour
- walken
- Fahrradfahren in der heißen Jahreszeit
- Herbstwanderung

#### **Ansprechpartner:**

Ursula Kaltenbach, Altdorf, Tel. 60 41 74

Conny Zehnle, Altdorf, Tel. 60 44 37

## **Ismakogie** für Frauen und Männer

**Wann:** Dienstag 19:30 – 21:00 Uhr

**Wo:** Musikraum der Grund- und  
Hauptschule in Altdorf

### **Was ist Ismakogie?**

Physiologisch Ideale Schwingungsrhythmik der beeinflussbaren Muskeln im Alltagsleben nach erkennbaren körpereigenen Ordnungsgesetzen  
**GIE** = Endsilbe für Lehre

**Ismakogie** eine Haltungs- und Bewegungslehre für den Alltag. Entwickelt von Prof. Anne Seidel, Wien. Die zugrundeliegende Methodik basiert auf langjähriger Forschungsarbeit auf dem Gebiet der Anatomie. Die Bedeutung der körpereigenen Ökonomie wird ebenso berücksichtigt, wie erkennbare, wichtige Zusammenhänge und Gesetzmäßigkeiten, denen der Bewegungsapparat unterworfen ist. Die Methoden der **Ismakogie** helfen, die Muskeln zu kräftigen und damit die Gelenke und die Wirbelsäule zu unterstützen.

### **Ansprechpartner:**

Sieglinde Esslinger, Altdorf, Tel. 60 28 21

## **Tennis-Gymnastik** für Frauen und Männer

**Wann:** Donnerstag  
19:00 – 20:00 Uhr – Gymnastik  
20:00 – 21:00 Uhr - Volleyball

nur im Herbst/Winterhalbjahr  
von Oktober bis April

**Wo:** Peter-Creuzberger-Halle Altdorf

**Tennisgymnastik** beinhaltet in der ersten Stunde einen Mix aus leichtem Ausdauertraining, Mobilisation und Kräftigung mit und ohne Handgeräten – alles mit Musik.

Zweite Stunde Volleyball – kein Muss!  
Vorrangig für alle Mitglieder der Tennisabteilung, aber offen für alle TVA Mitglieder.

### **Ansprechpartner:**

Margarete Aechtler, Altdorf, Tel. 60 24 73



unser  
Programm  
zum

**Fitness-**

**Gymnastik-**

**und Gesundheits-Sport**

[www.turnverein-aldorf.de](http://www.turnverein-aldorf.de)

Design: Emi Jung  
Ausgabe: Nov. 2006