



turnverein 1875 paderborn e.v.

# TopVita

# Kursprogramm

## Sport & Fitness

**Kurs-Start ab 15.08.2022**

MO	15:45 Sturzprophylaxe	17:00 Rücken-Fit	17:15 Pump-Fit	18:00 Cycling	18:15 Bauch, Beine, Po & Rücken
DI				18:00 (auch online) Faszien-Fit	19:15 Bodyforming  19:15 Yoga ab 13.09.
MI	16:00 Klettern 6 - 8 Jahre	17:00 Cycling		18:00 (auch online) Pilates	19:15 Circle Fit
DO		17:15 Ski Fit	17:30 Cycling		19:00 Functional & Box-Fit

### So funktioniert die Kurs-Buchung:

Du hast einen passenden Kurs gefunden? Sende uns einfach eine Mail an [info@tv1875paderborn.de](mailto:info@tv1875paderborn.de) und melde Dich zum gewünschten Kurs an. Die 10er-Karte im Wert von 50,- € erhältst Du in unserem TopVita Gesundheitsstudio oder per Post bei Nachweis der Überweisung auf unser Konto.

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

**Turnverein 1875 Paderborn e. V.**

Im Goldgrund 6a

33100 Paderborn

Anmeldung: 05251 14224-22

# Einfach mal zum Ausprobieren

Neben unserem regulären Kursprogramm möchten wir Euch einige neue Angebote aus unserem sportlichen Programm vorstellen. Mach einfach mal mit und schaut was Euch erwartet. Und das Beste: Die Angebote können kostenfrei in Anspruch genommen werden.

**kostenlos!**

## Jump Fit

25.08.2022 | 18:30 - 19:30 Uhr

Beim Jump Fit sind über 400 Muskeln im Einsatz. Durch den federnden Untergrund schon das hoch intensive Ausdauertraining gleichzeitig die Gelenke. Alle Körperpartien werden gestärkt und Rückenproblemen vorgebeugt. Ein perfektes Training gegen Stress, denn bei mitreißenden Beats und intensivem Training werden Glückshormone ausgeschüttet, die Dir ein gutes Gefühl geben.

## Sling Fit

27.09.2022 | 19:15 - 20:15 Uhr

Sling Fit ist eine Ganzkörper-Trainingsmethode mit Hilfe von Seil- und Schlingensystemen. Dabei wird mit dem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand gearbeitet. Durch die Instabilität in den Schwebe-positionen muss der Körper während des gesamten Trainings arbeiten, um die Balance zu halten. Die Trainingsreize sind deutlich höher als beim klassischen Bodyweight Training. Besonders der Core, also deine Körpermitte, steht unter Dauerspannung und wird so optimal trainiert. Plus: Nicht nur die großen Muskelgruppen arbeiten, sondern auch die Tiefenmuskulatur wird aktiviert. Das sorgt langfristig für eine bessere Haltung, schlanke, starke Muskeln und hilft dir beim Vorbeugen von Rückenbeschwerden.

## Hula Houp

27.10.2022 | 18:30 - 19:30 Uhr

Mit Hula-Hoop-Sport verbrennst Du Kalorien. Du mobilisierst die Wirbelsäule und kannst damit Rückenschmerzen vorbeugen oder sie lindern. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was den gesamten Rumpf stabilisiert. Du bringst das Herz-Kreislauf-System intensiv in Schwung.

## Kettlebell Fit

29.11.2022 | 19:15 - 20:15 Uhr

Kettlebells sind Kugelhandeln aus Eisen. Es gibt sie in verschiedenen Größen – zwischen 4 und 50 Kilogramm. Das Kettlebell-Training ist höchst effektiv. Es stärkt nicht nur die Kraft, sondern verbessert auch die Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Beim Kettlebell-Training wird der Körper als Einheit trainiert. Die Übungen des Kettlebell-Trainings teilen sich grob in drei Kategorien auf: ballistisch (z. B. Schwünge), spannungsbetonte Kraftübungen (z. B. Kniebeugen oder Überkopfdrücken) und Juggling (die Kettlebells verlassen während der Übung die Hand und werden wieder aufgefangen). Während die ballistischen Übungen vor allem der Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Konditionierung dienen, verbessern spannungsbetonten Kraftübungen die Kraft im ganzen Körper. Juggling ist ebenfalls ein ballistisches Training, das die Koordination, die Reflexe, das Timing und die Griff- und Rumpfkraft stärkt.

**Turnverein 1875 Paderborn e. V.**  
Im Goldgrund 6a | 33100 Paderborn  
**Anmeldung: 05251 14224-22**

Deine Fragen zu Kursen und Angeboten beantworten wir gerne persönlich. Unsere Trainerinnen und Trainer freuen sich auf Deinen Anruf: 05251 14224-22.