

RÜCKENFIT · HIIT · PILATES
JUMPING · FASZIENTRAINING

BODY *fit*



Jahresbericht 2024

TSV Kappeln

seit 1876 e.V.

Turn- und Sportverein Kappeln



5 Jahre BodyFit im TSV Kappeln—eine Erfolgsgeschichte.

Folgende Angebote gibt es :

Jump and workout / and burn

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining auf dem Trampolin und Herz-Kreislauftraining für Jeden

Rückenfit

Stabilisation, Kräftigung und Dehnung für den Oberkörper, Bauch und Rücken

Faszientraining

Mobilisierung und Lockerung von Gelenken, Muskulatur und Gewebe mit Langzeiteffekt

HIIT—High Intensiv Intervall Training

Energiegeladenes Intervalltraining ohne zusätzliche Geräte. Kurz und knackig

Pilates

ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Drums alive

ganzheitliches Workout verbunden mit einfachen aber dynamischen Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus

Hula Hoop ,Yoga, Tanz Fitness a la Zumba

Alle Angebote finden im Bewegungsraum des Vereinsheims statt. Sie werden von allen Altersgruppen sehr gut angenommen; z.Zt zählt die BodyFit-Abteilung 156 Mitglieder. Alle Kurse sind ausgesprochen gut besucht, sodass die Anmeldung über eine Handy-App für das Mitmachen notwendig ist. Diese Anmeldung läuft problemlos.

Vom 29.7. bis 4.8.2024 fand eine Sportfreizeit auf Sylt statt. Die 13 Teilnehmerinnen aus der BodyFit Abteilung absolvierten pro Tag 4 Fitnessseinheiten aus Jumping, HIIT, Faszientraining, Tae Bo, Animal-Flow, Barre, Hula Hoop und dazwischen Abkühlung in der Nordsee. Es war ein absolutes Sport-Highlight.

Nina organisierte diese Sportfreizeit, die auch in diesem Jahr wieder stattfinden wird.

Vielen Dank an Nina für das mitreißende und sehr kompetente Training.

Mein Dank geht auch an Simone (Tanz Fitness) und Freya (Yoga).
Danke für euer Engagement im TSV Kappeln.

Gez. Dagmar Ungethüm-Ancker



Infos & Anmeldung: www.tsv-kappeln.de

