



TSV Sommer - fit von Juli – September 2026

## Indoor Angebote – Power Programme

### Zumba Fitnesssport™



Zumba, ein Tanzworkout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Zu lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzstilen wird mit viel Spaß der ganze Körper trainiert.

Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System!

Mach mit und tanze und schwitze Dich fit!

**Termin: Mittwoch Start ins Sommerfeeling 05.08.2026**

Zeit/Ort: **19.15 Uhr**, Energy-Raum, Dieselstraße.

Leitung: **Bettina Keusch**

Kosten von 60 min! Jeder TN zahlt pro Stunde!

Mitglieder 5,00 Euro; Nichtmitglieder 7,50 Euro



### Zumba + Lift - Cardio meets Strength

Du hast Lust auf ein neues Fitnessprogramm?

Dann ist Zumba + Lift - Cardio meets Strength der ultimative Kurs, bei welchem Dich eine perfekte Kombination aus mitreißenden Beats und effektivem Intervall-Krafttraining erwartet! Der Wechsel zwischen schweißtreibendem Cardio und gezielten Kräftigungsphasen verbrennt nicht nur Fett, sondern strafft den ganzen Körper, wodurch die Koordination, Deine Ausdauer sowie auch die Muskeldefinition und Kraftausdauer trainiert werden.

Anders als bei Zumba Fitness, bei welchem der Fokus auf Cardio und Kalorienverbrennung liegt, liegt bei Zumba + Lift der Fokus auf einem funktionellen Krafttraining gepaart mit Cardiotraining.

Habe ich Dein Interesse und Deine Motivation geweckt?

Dann besuche mich zu meinem Kennlernkurs.

**Termin: Mittwoch Special Event Kurs Auftakt 09.09.2026**

Zeit/Ort: **19.15 Uhr**, Energy-Raum, Dieselstraße.

Leitung: **Bettina Keusch**

Kosten von 60 min! Jeder TN zahlt pro Stunde!

Mitglieder 5,00 Euro; Nichtmitglieder 7,50 Euro



**STRONG**

## **STRONGnation™**

In meinem **STRONGnation® Kurs** erwartet dich ein hochintensives Ganzkörpertraining (HIIT), das perfekt auf motivierende Beats abgestimmt ist. Kein Tanzen – sondern pure Power aus Kraft-, Cardio- und Bodyweight-Übungen.

Du hast eine gewisse Grundfitness und bist bereit bis an deine Grenzen zu gehen, dann komm vorbei und erlebe, wie stark (STRONG 😊) du wirklich bist!

### **Termine: Montag & oder Freitag**

Freitag 31.07. & oder Montag 03.08.

Freitag 07.08. & oder Montag 10.08.

Freitag 14.08. & oder Montag 17.08.

Freitag 21.08. & oder Montag 24.08.

Zeit/Ort:

Montags **20:45 Uhr**, Energy-Raum Dieselstr.2

Freitags **19:00 Uhr**, Energy-Raum Dieselstr.2

Leitung: **Susan Fornefeld**

Kosten von 60 min! Jeder TN zahlt pro Stunde!

Mitglieder 5,00 Euro; Nichtmitglieder 7,50 Euro.

## **STRONGnation Weights + CIRCL Mobility™**

Der **STRONG Nation Kurs** für Jedermann: Hier erwartet dich ein Mix aus Intervalltraining, gezieltem Kraftaufbau mit **Strong Nation Weights** und fließenden Beweglichkeitsübungen mit **Circl Mobility**. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit greifen hier perfekt ineinander – für ein Training, das dich fordert, stärkt und gleichzeitig deinem Körper etwas zurückgibt.

*Mehr Power. Mehr Beweglichkeit. Mehr DU.*

**Termine: Mittwoch** 29.07./05.08./12.08./19.08./26.08.

Zeit/Ort: **20.30 Uhr**, Energy-Raum Dieselstr.2

Leitung: **Susan Fornefeld**

Kosten von 60 min! Jeder TN zahlt pro Stunde!

Mitglieder 5,00 Euro; Nichtmitglieder 7,50 Euro



## Stabilitätstraining mit dem Flexi-Bar® und Kleingeräten

Der FLEXI-BAR® ist ein geniales Trainingstool, das seit vielen Jahren eine große Verbreitung im Fitness-, Reha-, und Vereinsbereich besitzt. Neben dem Einsatz im Groupfitness- und Physiotherapiesektor, bei der die kontrollierte Schwingung im Vordergrund steht, kann der FLEXI-BAR® jedoch im großen Feld des funktionellen Trainings noch weitaus vielseitiger eingesetzt werden. Variantenreiches Training durch Abwechslung, indem labile Unterlagen, Theraband oder Einsatz von Hanteln die Fitness intensiv erweitern.

Schnupperabende bieten Einblick in das vielfältige Training.

**Termine: Donnerstag 30.07. + 06.08.**

Zeit/Ort: **20.00 Uhr**, Energy-Raum Dieselstr.2

Leitung: **Sabine Wörner**

Kosten von 60 min! Jeder TN zahlt pro Stunde!

Mitglieder 5,00 Euro; Nichtmitglieder 7,50 Euro

**Das Kursangebot welches im Oktober beginnt ist Krankenkassen zertifiziert.**