



TRAUBE TONBACH  
*best since 1789*



Fit & Aktiv  
Sportprogramm

Liebe Gäste,

Sport heißt Bewegung und soll vor allem Spaß machen! Das ist unser Motto und so haben wir ein vielseitiges Sportprogramm für Sie zusammengestellt.

### **Aqua-Gym.**

Ein ganzheitliches Bewegungstraining im Wasser stärkt das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur, die Gelenke werden dabei geschont.

### **Bauch intensiv.**

Kräftigung der gesamten Bauchmuskulatur. Gerade die tief liegenden Bauchmuskeln bilden die Basis für einen stabilen Rumpf und für einen starken Rücken.

### **Bauch Beine Po / funktional.**

Ganzheitliches Programm mit funktionalen Elementen zur Kräftigung insbesondere der Bein-, Bauch-, und Po-Muskulatur. Die Fettverbrennung wird angekurbelt.

### **Circuit Training.**

Circuit-Training ist ein klassisches Zirkeltraining und schult Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und/oder Schnelligkeit. An verschiedenen Stationen werden spezifische Übungen ausgeführt, die aufeinander abgestimmt sind.

### **bodyART.**

Body ART-Training ist eine Kombination aus Yoga, funktionalem Training und Pilates. Aktive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung werden dynamisch miteinander verknüpft. Alle Übungen kombinieren in besonderer Weise Kraft, Flexibilität, Balance, Herz, Kreislauf und Atmung. Umfassendes Ganzkörperprogramm.

### **bodyART deepwork.**

Hier wird das klassische bodyART-Training mit einem Wechsel aus hohen Belastungs- (Intervallen) und aktiven Entspannungsphasen ergänzt.

### **Bodystyling.**

Ein Ganzkörpertraining mit oder ohne Hilfsmittel (Tubes, Handgewichte, Stab), das Ausdauerkraft- und Beweglichkeit trainiert.

### **Faszien Training / Faszien Stretching.**

Faszien lieben es, in alle Richtungen gezogen und gedehnt zu werden - fließende Bewegungsflows machen Muskeln, Sehnen und Bänder wieder geschmeidig und flexibel.

### **Fit Mix.**

Ein umfassendes Ganzkörpertraining auf flotte Musik mit den Inhalten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

### **Flexi-Bar Training.**

Der Flexi-Bar® (made in Germany) ist ein ca. 1,50 m langer Glasfaser-Stab und wurde ursprünglich für die Physiotherapie entwickelt. Kleine Impulse bringen das Trainingsgerät zum Schwingen, so dass die Enden des Flexi-Bars® sich mit einem Ausschlag rhythmisch hin und her bewegen. Während herkömmliches Krafttraining eher an der Oberfläche arbeitet, stimuliert der Flexi-Bar die Tiefenmuskulatur.

### **Flexi-Bar / Wellness.**

In diesem Übungsprogramm werden Elemente aus Yoga, Pilates und klassischer Wirbelsäulengymnastik mit den Vorteilen des Flexi-Bar Trainings verbunden.

### **Flexi-Bar Rücken.**

Eine Rückengymnastik wird mit den Vorteilen des Flexi-Bar Trainings intensiviert.

### **Indoor-Cycling.**

Vollgas mit Birgit Frey. Das perfekte Ausdauertraining für alle Cycling Fans. Da bleibt keine T-Shirt trocken.

### **Nordic-Walking.**

Nordic-Walking ist eine der gesündesten Ausdauersportarten - das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel werden angeregt, die Muskulatur umfassend gestärkt. Die Stöcke stellen wir Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

### **Pedelec-Bike Tour.**

Pedelec-Bikes sind die optimale Kombination von Fahrspaß und Komfort. Sobald Sie in die Pedale treten, unterstützen dezente Elektromotoren Ihre Vorwärtsbewegung. So wird jede Fahrradtour zu einem reinen Fahrvergnügen.

### **Personal Training.**

Gerne stellen wir für Sie Ihr ganz persönliches Fitness-Programm zusammen, das ganz auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt ist. Auch eine geführte Nordic-Walking oder Fahrradtour sind individuell buchbar. Bitte wenden Sie sich hierfür an unsere Kursleiterinnen oder an die Mitarbeiter der Veranstaltungsinformation.

### **Pilates.**

Pilates ist eine einzigartige Trainingsmethode und wurde 1883 von Joseph Hubert Pilates entwickelt. Das ganzheitliche Körpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, beinhaltet Kraftübungen und Stretching in Kombination mit einer bewussten Atemtechnik. Ziel ist eine korrekte und gesunde Körperhaltung.

### **Rückentraining.**

Spezielle Übungen mit dem Ziel der Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule. Ziel ist es, die Muskeln zu stärken und die Haltung zu verbessern.

### **Stretching.**

Stretching umfasst das zielgerichtete Dehnen von Muskeln, das Strecken der Gelenke sowie der Wirbelsäule. Regelmäßiges Stretching kann die Beweglichkeit erheblich verbessern.

### **Togu-Brasil – Bodyshaping durch Mini-Moves.**

Die kleinen Handtrainingsgeräte mit einer speziellen Füllung bewirken durch den Schütteleffekt ein gezieltes Training der Tiefenmuskulatur. Durch die Noppenstruktur werden insbesondere die Rezeptoren der Handinnenflächen stimuliert (Ganzkörpertraining, kräftigend).

### **XCO-Training / XCO-Walking.**

XCO's sind hantelähnliche Handgewichte, die mit 35 % Schiefergranulat gefüllt sind. Durch das dynamische Hin- und Herbewegen der XCO's wird die lose Masse explosiv von einer Seite zur anderen geschleudert. Dadurch wird die Armarbeit intensiviert und tief liegendes Muskel- und Bindegewebe optimal trainiert, ohne die Gelenksstrukturen zu überlasten (Ganzkörpertraining, kräftigend).

---

### **Anmeldung.**

Bitte melden Sie sich aus organisatorischen Gründen für die einzelnen Kurse im Vorfeld an. Wir sind von 9-12 Uhr an der Information persönlich für Sie da oder unter der Durchwahlnummer 697.zu erreichen.

Herzlichen Dank dafür und viel Spaß beim Bewegen!

## **Bei uns sind Sie in guten Händen!**

Iris Mahler

- Akademische Sportpädagogin M. A. / Universität Stuttgart mit dem Schwerpunkt „Funktionales Training & Kommunikation“.
- Co-Autorin des Buches „Home-Fitness“, erschienen 2002 im Droemer Knaur Verlag.
- Nordic Walking Instruktor NWU
- Certification Flexi-Bar Groupfitness
- Qigong – Basic Certification
- Certification Kinesis-Instruktor / Life Fitness
- Internationl bodyART Instruktorin / seit 2014

Ob Einsteiger oder sportlich ambitioniert, probieren Sie sich einfach aus - bei uns sind Sie herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf Sie.

Iris Mahler & Team