



Vielseitiges Angebot für die Mitglieder und Freunde des TSV Norf

1. Wöchentliches online-Training über Zoom oder Jitsi

Die Teilnahme ist bis zur Öffnung des normalen Sportbetriebes für alle frei zugänglich. Der Einlass beginnt ca. 5 Minuten vor dem Training.

Montag

18:00 Uhr Functional Training <https://tinyurl.com/tsv-online>

Meeting ID: 939 6831 4483 / Passcode: TSVNORF123

19:00 Uhr Rückenfit <https://tinyurl.com/tsv-ruecken>

Dienstag

Ganztags: Zumba®-Workout

Youtube-Film: <https://tinyurl.com/tsv-zumba>

Mittwoch

19.30 Uhr Functional Training <https://tinyurl.com/tsv-online>

Meeting ID: 939 6831 4483 / Passcode: TSVNORF123

Donnerstag

9:00 Uhr Guten-Morgen-Gymnastik <https://tinyurl.com/tsv-morgen>

Freitag

17:00 Uhr Functional Training <https://tinyurl.com/tsv-online>

Meeting ID: 939 6831 4483 / Passcode: TSVNORF123

Ganztags: Zumba®-Workout

Youtube-Film: <https://tinyurl.com/tsv-zumba>

Beschreibung der Kursinhalte

Functional Training:

In diesen Trainingseinheiten wird der Körper umfassend in den Bereichen Kraft und Mobilität gefordert. Die Prinzipien des Functional Trainings gegen die Schwerkraft, in vollen Bewegungsreichweiten und mit Stabilisierungen über den Rumpf zu arbeiten, werden dabei in allen Phasen angewendet.

Nach einer kurzen Vorbereitung auf die Stunde, dem Movement Prep, folgen mehrere Workouts für Kraft und Stabilisierung. Über die Organisation mit 20 bis 60 Sekunden Belastung im Wechsel mit 10 bis 40 Sekunden Pause, kommt es auch zu einer raschen Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems. Am Ende der Einheit wird mit Mobilisationsübungen und Faszienstretching die Regenerationsphase eingeleitet.



Das Training richten sich an geübte Sportler aus allen Bereichen. Soweit möglich erfolgen über die Bildschirme Korrekturen durch die Trainer. Eine aktivierte Kamera ist daher Voraussetzung zur Teilnahme.

Benötigt werden eine Sportmatte mit entsprechend viel Bodenfreiheit, ein Handtuch, etwas zu trinken und natürlich ein internetfähiges Gerät mit Kamera.

Der Einlass beginnt ca. 5 Minuten vor dem Training.

Rückenfit:

- *Stärkung deiner Rumpfmuskulatur (Bauch-, und Rückenmuskulatur)*
- *Training der Beinmuskulatur. Durch eine kräftige Beinmuskulatur wird auf Dauer der Rücken entlasten*
- *Gleichgewichtstraining: dabei handelt es sich um ein Koordinationstraining, das die Wahrnehmung der Körperbewegungen schult und kleine, stabilisierende Muskeln (Tiefenmuskulatur) trainiert. Dadurch wird das Zusammenspiel von Sinnesorganen und Muskeln verbessert – besonders beim Barfuß-Training*
- *Am Ende wird ein Beweglichkeitstraining durchgeführt, dass Verspannungen löst und verkürzte Muskulaturen ihren Ausgleich wiederfinden*

Guten-Morgen-Gymnastik:

- *Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht für alle Muskelgruppen*
- *Gleichgewichtsübungen es handelt sich dabei um ein Koordinationstraining, das die Wahrnehmung deiner Körperbewegungen schult und kleine, stabilisierende Muskeln (Tiefenmuskulatur) trainiert. Dadurch wird dein Zusammenspiel von Sinnesorganen und Muskeln verbessert – besonders, beim Barfuß-Training.*
- *Beweglichkeitstraining (Dehnung) Hier werden deine Verspannungen gelöst und verkürzte Muskulatur ausgeglichen*

2. Trimm Dich FiT

- der moderne Trimm Dich Pfad als Sprachanleitung
- wöchentlich neue Übungen
- montags ab 9.30 Uhr per WhatsApp (über funke@tsv-norf.de anmelden)
- oder bei Spotify <https://linktr.ee/tsvnorf>

3. Videoanleitungen auf unserem Youtube-Kanal <https://tinyurl.com/tsv-youtube-all>

- Workouts
- Body-Fit Yoga
- Functional Training
- Step Aerobic
- Krafttraining
- Mobilisation & Dehnung
- Rehasport Orthopädie
- Zumba®

4. Podcast „Seitenlinie“

- Wöchentlich interessante Gespräche rund um aktuelle Sportthemen
- Erscheinung auf Spotify <https://linktr.ee/tsvnorf> und der Homepage www.tsv-norf.de