

# Die Rope-Skipping-Mitmachaktion

für jeden leicht nachvollziehbar und durchführbar.



Die Jedermann-Aktion, bei der von neun möglichen Stationen sechs absolviert werden müssen, ist für alle Altersklassen und Fitnessstypen geeignet. Auf einer Landkarte, welche jeder Teilnehmer erhält, werden die Leistungen an den verschiedenen Stationen bewertet und eine Punktzahl vergeben. Ob man schließlich Anfänger, Talent, Könnler oder Profi ist, kann jeder selbst bei „Jump für Fun“ ermitteln und auch auf seiner Urkunde nachlesen.

Kommt und meldet Euch an. Über 8 Wochen üben und trainieren wir verschiedene Sprungarten. Am Ende erhält jeder eine Urkunde und ein Abzeichen - das deutsche Rope Skipping Abzeichen des DTB.

Beginn: Montag, 11.01.2016

Zeit: 19:15 - 20:15 Uhr · Wo: Hess. Oldendorf

Kosten: 15,00 Euro, Vereinsmitglieder 5,00 Euro

## Faszientraining bei Time Sports

Endlich wurde nachgewiesen, dass das alles umgebende und alles verbindende Faszien-gewebe des Körpers für die Leistungsfähigkeit eines Sportlers, aber auch für Prävention und Rehabilitation eine enorme Bedeutung hat. Ein gut trainiertes und integriertes Faszien-netz beeinflusst die Kraftentwicklung und Kraftübertragung sowie die Feinabstimmung einer Bewegung nachhaltig. Faszien sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt. Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Ein integriertes Faszientraining kann folgendes bewirken.

- Faszien wirken als Stoßdämpfer bei Bewegungen oder Einwirkungen auf den Körper von außen
- Faszien übertragen mechanische Kräfte im Körper
- Faszien helfen wesentlich mit, bei der Heilung von verletztem Gewebe
- Faszien unterstützen die Körperabwehr gegen die Erreger von Krankheiten
- Faszien speichern Wasser und Fett
- durch die Faszien verlaufen Lymphe, Nerven und Blutgefäße
- Faszien signalisieren dem Körper Schmerzen, Druck, Schwingungen, Änderungen in der Bewegung

Beginn: Montag, 11.01.2016 · Zeit: 19:30 - 20:15 Uhr · Wo: Hess. Oldendorf · Kosten: 50 € (10 Einheiten)

## Fitness und Aerobic

Aerobic, Bauch- Beine-Po und Body-Workout sind der perfekte Mix, um Deinen Wunsch nach Figurformung und Ausdauertraining zu erfüllen!

### Möchtest Du:

- Dein allgemeines Wohlbefinden verbessern
- den Stress des Alltags verpuffen lassen
- Dein Durchhaltevermögen steigern
- Koordination und Beweglichkeit optimieren
- Kraft und Ausdauer trainieren
- Spaß und Freude erleben
- relaxt ins Wochenende starten

Beginn: Freitag, 08.01.2016

Zeit: 19:30 - 20:15 Uhr

Wo: Hess. Oldendorf

Kosten: 30,00 Euro (10 Einheiten)

... und das alles zu fetziger Musik & zusammen mit netten Leuten?

Frohes Fest und ein tolles 2016



Alle Infos zu unseren Kursen oder Trainingstagen

auch auf unserer Homepage: [www.time-sports.de](http://www.time-sports.de),

E-Mail: [Info@time-sports.de](mailto:Info@time-sports.de) o der Tel. 05152-

98214. Bitte vorher anmelden.