

Wir sind dabei!

**Gemeinsam
für mehr
Bewegung.**



Unter dem Motto **Wir sind dabei! Gemeinsam für mehr Bewegung** startet der TV Urbar 1889 e.V. mit neuen Dauerangeboten in die neue Saison:

Nordic Walking – mittwochs von 18:00 – 19:00 Uhr, Treffpunkt vor dem Bürgerhaus
Wer regelmäßig die Stöcke schwingt, stärkt Körper und Seele.

Das klappt in jedem Alter – und hilft bei vielen chronischen Erkrankungen.

Nüchtern betrachtet ist Nordic Walking zügiges Gehen in der Diagonalmethode, das durch schwingvollen Einsatz der speziellen Stöcke unterstützt wird. Arme und Schultern, der gesamte Oberkörper – also außer den Beinen noch weitere große Muskelgruppen – sind harmonisch in den Bewegungsablauf einbezogen, das ganze Herz-Kreislauf-System wird positiv angeregt. Das heißt, die Herzfrequenz erreicht bereits bei mäßigem Tempo das sogenannte Fettverbrennungsniveau – der Energieumsatz steigt deutlich. Genau das macht **Nordic Walking** zum effektivsten Ausdauer- und schonenden Ganzkörper-Training.

Also, komm' und mach mit!

Meldet dich bei: elisabeth@tv-urbar.de

Pilates meets Fitness - donnerstags von 17:00 – 18:00 Uhr, Bürgerhaus - Bühne
Das beste Ganzkörpertraining!

Dieses Ganzkörpertraining legt besonderes Augenmerk auf das sogenannte Powerhouse. Es beruht auf den sechs Prinzipien Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Atmung, Präzision und fließende Bewegungen.

Während der Übungsstunden lernst du dich aufzuwärmen, deine tiefliegende Muskulatur um Becken, Bauch und Rücken zu trainieren, dadurch deine Wirbelsäule und den Bewegungsapparat zu entlasten, gezielt die Aufmerksamkeit in den Körper zu lenken, um Verspannungen und Blockaden zu lösen, mit Kraft, Dehnung und Balance die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und die Körperhaltung zu verbessern. Außerdem lernst du, die beanspruchten Muskeln zu dehnen, dich zu entspannen und das Erlernte im Alltag anzuwenden.

Meldet dich bei: lucia@tv-urbar.de

Relax Yoga – ab 12.09.2022, montags von 20:00 – 21:00 Uhr, Bürgerhaus – Bühne

Bewege dich, dehne dich, strecke dich, stärke dich und entspanne dich. Wir üben Asanas, Atemübungen und stilles Sitzen. Die Yogahaltungen werden dynamisch und statisch ausgeführt. Ebenso werden einzelne Asana zu einem Flow miteinander verbunden. Den Abschluss bildet eine kleine Meditation.

Ein sanftes Yoga-Programm für mehr Entspannung und mehr Beweglichkeit.

Meldet dich bei: manuela@tv-urbar.de

Family-Frei-Zeit-Tischtennis - ab 06.10.2022, donnerstags von 16:45 - 18:00 Uhr

Bei uns kannst du unter Anleitung und mit viel Spaß die TT-Techniken, Tricks und Kniffe erlernen und/oder verbessern. In unserer Halle liegen dazu konstant gute Spielbedingungen vor, besonders dann, wenn die kalte, dunkle Jahreszeit anrückt.

Angesprochen sind alle Hobby-, Freizeit- und Outdoorspieler (von 18 bis 80 Jahren), die bereits an Steintischen in öffentlichen Bereichen oder zu Hause am eigenen TT-Tisch auf der Terrasse ihre ersten Spielversuche und -Erfahrungen mit dem kleinen, weißen Kunststoffball gemacht haben. Ebenso sind interessierte Anfänger und Sporttreibende, die mal eine andere Sportart ausprobieren möchten herzlich willkommen.

Kurz um: Alle aus der Familie, die Spaß an Spiel und Bewegung haben.

Kommt vorbei zu einem Schnuppertraining !

Meldet euch bei: wolfgang@tv-urbar.de