

Der neue Freitag in Oyten

Golden Fitness

(10:00-11:00)

„Kraft und Beweglichkeit für den späten Alltag.“

Es gibt 7 Grundbewegungsarten aus denen jeder Alltag besteht: Hocke, Heben, Ausfallschritt, Rotation, Drücken, Ziehen und der Gang.

Du steigst in dein Auto ein? = Seitlicher Ausfallschritt mit Hocke.

Du packst deinen Einkauf vom Boden ins Regal? = Heben, Ziehen und Drücken.

Beweglichkeit, Atmung, Haltung, Gleichgewicht, Stabilisation und Koordination sind

Grundfertigkeiten, die wir aufrechterhalten oder wieder schulen. Darüber hinaus ist es wichtig, jederzeit vom Boden wieder aufstehen zu können. Dies alles trainieren wir sanft mit dem eigenen Körpergewicht, Kurzhanteln, Gymnastikbällen, Halbbällen etc.

(Fun)ctional Bodyfitness

(16:00-17:00)

„DAS ganzheitliche Körperworkout, forme dein Body!“

In diesem abwechslungsreichen Kurs erwarten dich Übungen und Methoden aller Art: Kraftausdauer, Bodyforming, Schnellkraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Stabilisation.... Dabei nutzen wir alles, was das Equipment hergibt: Langhantel, Kurzhantel, Kugelhantel (Kettlebell), Gymnastikball, Halbball (BoSu), Medizinball, alles, was sich noch im Lagerraum befindet und nicht zuletzt deinen eigenen Körper (Eigengewichtsübungen).

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet- denn: Wir machen Zirkeltraining in Intervallen (mal kürzere, mal längere), d.h. DU entscheidest wie viel du in dem Intervall machst! Ich stehe dir zur Seite, kontrolliere die Ausführung und sage dir auch gerne wenn ich denke, dass du kürzer oder länger treten solltest.

Dabei hören wir motivierende Musik (Freue mich über Wünsche) während der Timer und du seine Runden drehen.

Vinyasa Yoga

(17:20-18:20)

„Die fließende Meditation in Bewegung.“

Lass uns gemeinsam kraftvoll und dynamisch in den Feierabend und ins Wochenende fließen: Kopf aus, Körper an (verlier dich im Fluss der Bewegung!).

Dies ist ein fortgeschrittener Kurs, der sich auch an Anfänger richtet sofern du über eine gute Grundfitness verfügst und Interesse an Yoga hast. Es hilft, wenn dir die Asanas und Übergänge bekannt sind, da es hier nicht um Erklärungen oder Haltungen, sondern mit so wenig Ablenkung wie möglich bei dir- *im Hier und Jetzt zu sein* - geht. Schau dir die Bewegungen bei mir ab, folge einfach und lass dich nicht aus der Ruhe bringen, wenn es mal zu schnell oder zu viel wird (man kann immer kurz pausieren und wieder einsteigen).

„Namaste...“

Der Trainer

Adriano Ditaranto (Est. 1984)

-Holistic Lifestyle Coach Level 2 (CHEK Professional)

-Lizensierter:

-Fitnesstrainer A

--Fitnesstrainer B

--Personaltrainer

--Medizinischer Fitnesstrainer

-Yoga- und Pilatestrainer

-Stretching-Instructor

-Program Design (Für Krafttraining)

-Primal Pattern Eating

-Primal Pattern Movement

„Warum ich Kurse gebe?“

Neben viel Spaß an Bewegung, Kontakt und Austausch mit Menschen, ist es *Eines*, was mich Sport gelehrt hat: *Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper!*

Anmeldung nur über Internet unter www.TV-Oyten.de („Kurse“).
Begrenzte Teilnehmerzahl; Plätze nach Eingang der Anmeldung.

Ort: Bewegungshalle

Zeit: Freitags, ab dem 27. Februar 2026 (10x)
bis zum 15.05.2026

Kosten: € 25,-- für Vereinsmitglieder des TV Oyten
€ 60,-- für Nicht-Mitglieder

