

**NEU**  
IM SORTIMENT



**FULL BODY WORKOUT**

JETZT AUCH MIT



**FLYER 2024/25**

**TS RIEMANN EUTIN**



## Über uns...

Wir sind ein kleiner agiler Haufen, der sich um Rückentrainer Thomas Handschuck Fitness auf sein Logo geschrieben hat und sich als Gruppe **FULL BODY WORKOUT** nennt.

Die Teilnehmer, Altersgruppen und Leistungsstandard sind bunt gemischt und wir trainieren bis zu 3 x die Woche in der Wisserhalle. Dabei geht es neben viel Schwitzen insbesondere um viel Spaß und Zusammenhalt in der Gruppe.

Die Gymnastikhalle der Wisserschule ist mit 10 x TRX-Schlingentrainer auf Vereinskosten ausgestattet. Aktuell werden aufgrund des begeisterten Zuspruchs 2 x TRX-Schlingentrainer nachgerüstet und ergänzt.

Dabei hat die Stadt Eutin die Förderung sowie die Installation übernommen.

Dankeschön dafür an Verein und Stadt!

Das ermöglicht uns zusätzliche Trainings- und Übungsmöglichkeiten und hoffentlich auch zusätzliche Trainingszeiten.

Dabei sind die Übungen von klassischer Rückenschule über Zirkeltraining bis hin zum TRX-Schlingentraining so vielfältig, dass Übungen auch mit nach Hause genommen und dort auf dem heimischen Teppich wiederholt werden können.

Das hat uns auch ohne Hallennutzung gut durch die Zeit der Pandemie mit Lockdown geholfen.

Eine Übersicht der Trainingszeiten sowie einen Auszug aus dem Trainingsangebot findet ihr hier im Flyer.

## Trainingszeiten



# TEAMTRAINING

# FULLBODY WORKOUT

Montag			Dienstag		
Zeit/Uhr	Halle	Coach	Zeit/Uhr	Halle	Coach
18.00-19.00	Wisser	Thomas Handschuck			
Mittwoch			Donnerstag		
Zeit/Uhr	Halle	Coach	Zeit/Uhr	Halle	Coach
18.00-19.00	Wisser	Thomas Handschuck			
Freitag			Samstag		
Zeit/Uhr	Halle	Coach	Zeit/Uhr	Halle	Coach
17.30-18.30	Wisser	Thomas Handschuck			
gesamt/Woche					
Altersgruppe	Anzahl	Stunden	Kontaktperson	☎ Mobil	
Alle/gemischt	3	3	Jens Hasse	0178 6836336	



## Unsere Angebote Ganzkörpertraining



Der **Bosu Ball** oder auch Balance Trainer genannt, ist ein halber Ball, der auf einer ebenen Unterlage montiert ist. Es kann sowohl auf der halbrunden als auch auf der ebenen Seite trainiert werden. Der Bosu Balance Trainer ist perfekt für das Training der tiefen, stabilisierenden Muskulatur und der Koordination geeignet.



Der **Gymnastikball** ist ein großer aus Kunststoff gefertigter Ball. Die alternative Bezeichnung als "**Pezziball**" erhielt der Ball durch die Firma Ledragomma. Er ist außerdem sehr rückschonend, da man hier automatisch ständig seine Position ändert und dies sich positiv auf den Aufbau und Erhalt von Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur auswirkt.

Neben sportlichen und medizinischen Einsatzgebieten wird der Gymnastikball auch gern als **Sitzball** für Zuhause sowie im Büro verwendet.



Mit dem **Theraband**, dem Fitness-Studio für die Hosentasche, kräftigst du die wichtigsten Muskelgruppen, damit dein Körper den alltäglichen Anforderungen gewachsen ist. Ob unterwegs, zuhause oder im Sportverein, mit dem Fitness-Band können wir unseren ganzen Körper in Form halten und ganz nebenbei etwas für unser persönliches Wohlbefinden tun.



**Hanteln** sind Gewichte, die du im Rahmen des Hanteltrainings verwendest. Dabei handelt es sich um Widerstandstraining, das je nach Gewicht der Hanteln einen bestimmten Kraftaufwand erfordert. Mithilfe von Hanteln trainierst du Muskelgruppen oder kräftigst gezielt einzelne Muskeln. Hanteln mit geringem Gewicht erhöhen dein Körpergewicht beim Laufen oder Functional Training und dienen dazu, die Intensität deines Trainings zu verstärken.



Ein **Medizinball** ist ein in der Regel zwischen 0,8 und 10 Kilogramm schwerer Ball und besteht aus einem dicken Gummi- oder Ledermaterial. Die Größe dieser Ballart beträgt im Durchmesser meist zwischen 30 und 35 Zentimeter. Durch das Werfen und Fangen dieses Sport-Gerätes werden nahezu alle Muskelgruppen beansprucht.

Sowohl bei Partnerübungen als auch bei einfachen Koordinationsübungen, ist er vielseitig einsetzbar.



Die **Rückenschule** ist ein Training zur Prävention oder Behandlung von Rückenschmerzen mit dem Ziel, die Rückengesundheit zu fördern und zu verhindern, dass die Schmerzen chronisch werden. Je nach Konzept enthält die Rückenschule verschiedene Elemente, wie beispielsweise Schulung von rückenfreundlichen Haltungs- und Bewegungsabläufen, sowie der

Körperwahrnehmung, Techniken zur Stress- und Schmerzbewältigung, Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur oder Wissensvermittlung.



## Jetzt auch mit TRX und Kettlebell

Das **TRX Schlingentraining** oder auch Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout, bei dem du dein eigenes Körpergewicht als Trainingswiderstand nutzt.



Die TRX Schlingentrainer sind ein nicht elastisches Gurtsystem mit Schlaufen und Griffen, mit dem du sowohl im Stehen als auch im Liegen trainierst.

Durch eine Variationsvielfalt von über 300 Übungen kannst du deinen gesamten Körper – von den Beinen über Po zu Bauch, Brust, Rücken, Armen und Schultern – effektiv trainieren.

Beim TRX Training werden Muskelketten und nur selten isolierte Muskeln trainiert, das macht das Training in kurzer Zeit unglaublich effektiv.

Durch die ständige Bewegung der Gurte während des Trainings werden vor allem auch die kleinen gelenknahen Muskeln aktiviert.

Durch diese „Instabilität“ kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz auch auf die großen Muskelketten.

Mit TRX Suspension Training kannst du jedes individuelle Trainingsziel realisieren, egal ob Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Konditionsverbesserung, Bekämpfung/Vermeidung von Rückenschmerzen, Aufbautraining nach (Sport-)Verletzung oder Stärkung des Rumpfes.



Ein Kettlebell-Workout ist ideal, denn es fördert nicht nur die Kraft, sondern auch die Kraftausdauer, Stabilität, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit.

So lassen sich mit der Kettlebell (Schwunghantel) unzählige Übungsvarianten ausführen, die den gesamten Körper kräftigen.

