

TÔSÔ X Gruppe des TVR - Stand Jan 2021

Ort / Zeit

Montag 20:00 – 21:30 Uhr

Gymnastikraum in der Talwiesenhalle

Donnerstag 18:40 – 20:00 Uhr

Gymnastikraum in der Talwiesenhalle

Was ist Tôsô X

Tôsô X ist eine leicht zu erlernende Fitness-Sportart. Es werden Elemente aus dem Kampfsport mit fetzigen Rhythmen zu einem ganzheitlichen Fitnesskonzept verbunden. Zu Musik wird geboxt, gekickt und schweißtreibend trainiert. Kniebeugen, Liegestützen und andere funktionelle, muskelaufbauende Übungen ergänzen das Training. Die Techniken werden gezielt und kraftvoll durchgeführt, so dass mit hoher Körperspannung gearbeitet wird.

Kampfsportelemente eine wichtige Rolle. Ein Teil des Trainings zielt darauf ab, den Teilnehmern Selbstvertrauen zu geben und auch ein wenig Kampftechniken einzuüben.

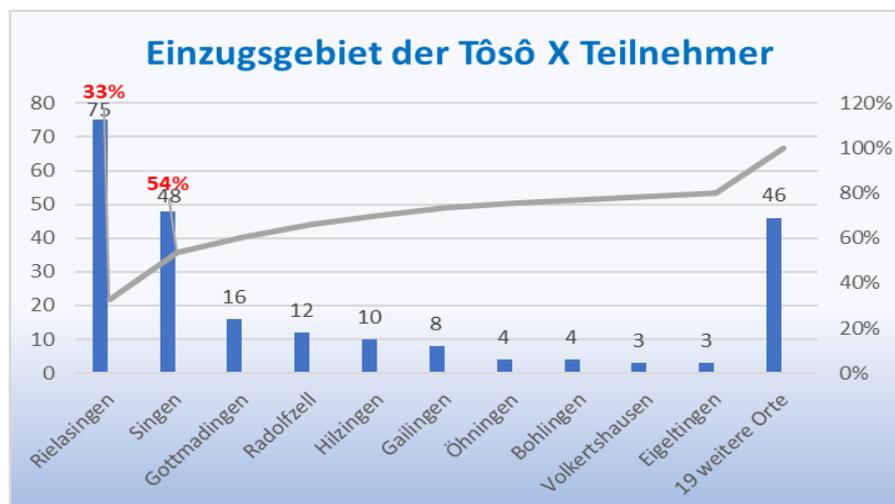
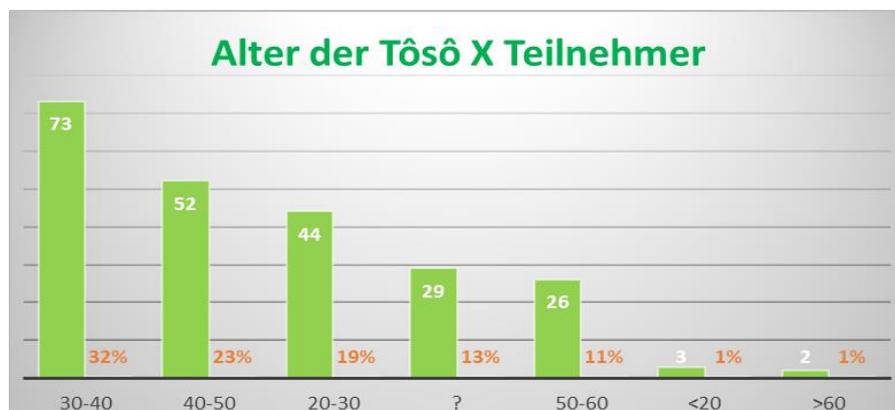
In diesem Kurs werden Kreislauf, Muskelausdauer und –stärke sowie die Beweglichkeit verbessert. Die Teilnehmer werden animiert, in den Trainingsstunden an ihre Grenzen zu gehen. Auf diese Weise entwickeln sich die Sportler immer weiter.

Trotzdem liegt der Hauptfokus darauf, Spass zu haben und sich einfach voller Begeisterung auszupowern. Toso X soll motivieren, soll anspornen, stets das letzte aus seinem Körper herauszuholen und soll begeistern.

Statistische Informationen über die Teilnehmer

229 angemeldete Teilnehmer

Ø 35 Teilnehmer / Kursstunde



TÔSÔ X Aktionen 2019 und 2020

Bandagen-Workshops

wurde 2019 & 2020 nicht durchgeführt

Tae Bo – Conventions der IFAA

15. Juni 2020 St. Gallen

Rielasingen – eigene Veranstaltungen

wurde 2019 & 2020 nicht durchgeführt

11 Auftritte in 2019 / keine Auftritte in 2020

29. Juni	Stadtfest Singen
13. Juli	Frühlingsfest Gottmadingen
22. Juli	Hausherrenfest Radolfzell (2x)
4. August	Strandfest Iznang
7. September	Altstadtfest Radolfzell (2x)
8. September	Stadtfest Gailingen
6. Oktober	Talwiesenlauf Rielasingen
23. November	Jubiläum Sportverein Gailingen
24. November	Turnschau Rielasingen

Sonstige Aktivitäten 2019

diverse Termine	Gast-Trainer Heiko Storz, Rita Waitschul, Jürgen Keller, Tuttlingen
16./17. Februar	Golm - Ski-Wochenende auf einer Hütte
3.-5. Mai	Freiburg – Ausflug
19. Mai	Hilzingen - HBTG-Fortbildung – Präsentation M.A.X. & Strong by Zumba
3. August	Hausen - Grillfest BoXited bei Diana
2. September	Engen – Stadtführung „die Bademagd“0
29. November	Radolfzell - Weihnachtsfeier – Stadtführung & Essen im „Latino“
29. Dezember	Konstanz – Gymnastrada

Sonstige Aktivitäten 2020

23. Februar 2020	Fasnachtsumzug Rielasingen-Arlen
18.-21. Juni 2020	Erfurt Ausflug
25. Sep 2020	Dünnete-Essen auf der Härdtle-Alm in Randegg

Juni 2019 - Stadtfest Singen



Juli 2019 - Hausherrenfest Radolfzell



Feb 2019 - Golm Skiwochenende



Mai 2019 – Freiburg Ausflug



Aug 2019 – Hausen Grillfest



Sep 2019 – Engen Bademagd Ausflug



Feb 2020 – Fasnetsumzug Arlen



Juni 2020 – Erfurt Ausflug

