



Sport im Park

19.06.-04.08.2023
Im „Kurpark Holzhausen-Externsteine“

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der TuS „Deutsche Eiche“ Holzhausen-Externsteine e.V.

ohne Anmeldung und kostenlos Sportangebote im Freien unter Führung qualifizierter Übungsleiter*innen für Jung und Alt an. Das Angebot umfasst Sporteinheiten mit einfachen Bewegungsabläufen um Sie fit zu halten.

Montag	Dienstag
18:00-19:00 Uhr Fit im Alter	9:30-10:30 Uhr Seniorenfitness (Nur am 27.06 und 04.07)
19:15-20:15 Uhr Move & Style	19:00-20:00 Uhr (Nordic) Walking mit Outdoor Gymnastik

Bitte eine Matte und/oder großes Handtuch, sowie etwas zu trinken mitbringen!

Auskünfte und Anmeldung beim TuS Holzhausen-Externsteine e.V.
per Mail an m.le@tus-holzhausen-externsteine.de.





Sport im Park 19.06-04.08.2023 Im „Kurpark Holzhausen- Externsteine“

Angebotsbeschreibungen:

Fit im Alter: Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die sich auch im Alter fit halten und ihre Ausdauer, Koordination, Kraft und Muskulatur stärken möchten. Inhalte sind Übungen zur Steigerung des Herzkreislaufsystems, Kräftigungsübungen, Stretching und Entspannung.

Move & Style: In abwechslungsreichen Trainingseinheiten soll nicht nur das Herzkreislaufsystem in Schwung gebracht, sondern auch ein Ganzkörperworkout angeboten werden. Inhalte sind Elemente aus der Aerobic, BBP-Übungen, Intervalleinheiten und abschließende Entspannung.

Seniorenfitness: Dieses Angebot richtet sich an alle im höheren Alter, die sich mit verschiedenen Gymnastikübungen von Kopf bis Fuß fit halten möchten. Nach einem Aufwärmen finden verschiedene Gymnastikübungen mit und ohne Hocker statt. Anschließend wird sich gedehnt und zum Abschluss findet eine Entspannungsphase statt.

(Nordic) Walking mit Outdoor Gymnastik: Ca. 1 Stunde walken mit 2 – 3 Bewegungstrainingspausen, bestehend aus einfachen Dehn-, Streck-, Schwung-, Koordinations- und Entspannungsübungen. Geeignet für Erwachsene jeden Alters.

Auskünfte und Anmeldung beim TuS Holzhausen-Externsteine e.V.
per Mail an m.le@tus-holzhausen-externsteine.de

