



Sport im Park

19.06.-06.08.2023

Im Park in Schieder

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der TuS RW Schieder **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	Donnerstag
19:00-20:00 Uhr POWER&BALANCE (Anja, Jenny, Kerstin oder Beatrix)	19:00-20:00 Uhr JUMPING MIX (Anja, Jenny, Kerstin oder Beatrix)

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

Auskünfte und Anmeldung beim TuS RW Schieder
per Mail an beatrix.schroe@gmail.com oder per Telefon an 0170/5933365.



Sport im Park

19.06.-06.08.2023

Im Park in Schieder

Angebotsbeschreibungen:

- **POWER&BALANCE:** In diesem Kurs erwartet dich ein intensives Ganzkörper-Training, das Bauch, Beine und Po strafft aber auch Rücken und Arme stärkt. Der Einsatz unterschiedlicher Kleingeräte (Stepper, Bälle, Balance-Pads, Hanteln, XCO, Brasils,...) macht diese Stunde besonders abwechslungsreich und effektiv. Abgerundet wird das Programm durch Balance- sowie Dehn- und Entspannungsübungen. Die Bewegungen und Abläufe innerhalb dieses Kurses sind schnell zu erlernen.
- **JUMPING MIX:** Wir bieten dir ein MIX aus Jumping Health & Jumping Fitness – also ein ganzheitliches Herz-Kreislauf-Training auf dem Bellicon-Trampolin, das viele positive Effekte auf deinen Körper hat. Das Schwingen und Springen auf dem Trampolin verbessert deine Ausdauer und stärkt deine Muskeln. Der Gleichgewichtssinn wird ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit, aber auch die Tiefenmuskulatur wird gekräftigt. Dieses Programm macht glücklich und süchtig!

**Auskünfte und Anmeldung beim TuS RW Schieder
per Mail an beatrix.schroe@gmail.com oder per Telefon an 0170/5933365.**