

Kick-off Veranstaltung: Meet and Greet the TVG am 3.7.21 um 17 Uhr auf dem Sportplatz mit einer Mitmachaktion

Sport im Park

05.07.-30.08.2021

Grundschule Großenmarpe (Gummiplatz),
Turnhallenstraße oder Sportplatz Großenmarpe, Am
Sportplatz u.v.m

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“

bietet der TV Großenmarpe /Erdbruch ohne Anmeldung und kostenlos Sportangebote im Freien unter Führung qualifizierter Übungsleiter*innen für Jung und Alt an.

Einfach vorbeikommen und mitmachen. Ohne Anmeldung! Offen für alle.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
19:00 Power Walking, Treff: Grundschule	17:00 Nordic Walking Turnhallenstraße/Ecke Tegerstraße	16:00 Kinderleichtathletik, Sportplatz	15:30 Eltern Kind Gruppe, Sportplatz ab 22.7.	18:30 Sommer Fitness Mix,	17.+24.7 11:00 Latin Dance Workout, Grundschule	10:00 Crossfitlauf für Kinder, Grundschule,
	18:30 Body Fit Mix 19:30 Stretch and Relax Sportplatz	15:00 14.7. Mini-sportabzeichen mit dem JUZ	18 Uhr Kickboxen, Sportplatz	19:30 Stretching u. Balance, Sportplatz		Am 08.08 11:00 Uhr Crossfitlauf Grundschule
	19:00 Laufgruppe Mehrzweckhalle Istrup	17:00 +18:00 Abnahme Sportabzeichen	18:30 2h Ausdauer-walking (für das Sportabzeichen) Grundschule		17.7+15.8 14:00 Uhr Familien-sportabzeichen	11.7+15.8 11:00 Uhr Athletische Step Aerobic Grundschule


Bitte ausreichend Getränke und ggf. eine Matte mitbringen!

Auskunft beim TV Großenmarpe / Erdbruch



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN





Kick-off Veranstaltung: Meet and Greet the TVG am 3.7.21 um 17 Uhr auf dem Sportplatz mit einer Mitmachaktion

Sport im Park

05.07.-30.08.2021

Grundschule Großenmarpe (Gummiplatz),
Turnhallenstraße oder Sportplatz Großenmarpe, Am
Sportplatz u.v.m

Angebotsbeschreibungen:

Nordic-Walking / Walking: Ob mit oder ohne Stöcker, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, jeder kann mitmachen!

Beim **Power Walking** gehen wir mit Gewichten und es kommen kleine Krafteinheiten dazu. Strecke 4-5 km.

Body Fit Mix: Ganzkörpertraining für jedes Fitnesslevel aus Elementen von Aerobic, Bauch-Beine-Po und Intervalltraining. Stufe: Leicht bis Mittel, Dauer ca. 50-55 Minuten.

Stretch und Relax: Leichte Lockerungsübungen und Stretching für den ganzen Körper, Dauer 30 Minuten

Laufgruppe: Gemeinsame Aktion TVG & TuS Istrup, wir laufen ca. 6 km, unterschiedliche Tempogruppen möglich

Kinderleichtathletik: Spielerisch erlernen wir die Fähigkeiten für Laufen, Springen und Werfen, ab 5 Jahre.

Crossfitlauf für Kinder werden die kurzen Laufeinheiten durch kleine spielerische Übungen ergänzt.

Eltern Kind Gruppe: Gemeinsam mit dem SV Cappel: Spaß mit Bewegung, freies Spiel mit verschiedenen Geräten, Wir bauen einen kleinen Bewegungsparcour.

Kickboxen: Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen wie bei den Kampfsportarten (Karate oder Taekwondo) mit konventionellem Boxenverbunden wird.

Sommer Fitness Mix: gezieltes Sommer Workout für jedes Fitnesslevel: funktionelles Ganzkörpertraining, Bauch-Beine-Po, Rückenfitness u.v.m., Dauer 60 Minuten

Stretching, Entspannung, Balance u. Tiefenmuskeltraining: Entspannt ins Wochenende! Dauer 30 Minuten

Latin Dance Workout: lateinamerikanische Musik ist pure Lebensfreude, tanz mit mir.

Crossfitlauf: Dabei vermischt sich der Laufsport mit verschiedenen Stabilitätsübungen, Dauer 90 Minuten, Grundaussdauer sollte vorhanden sein.

Sportabzeichen: Alle Informationen hierzu finden Sie auf unserer Website: <https://tv-grossenmarpe.de/>

Denkt bitte an die Coronaregeln, Getränke und ggf. Matte, kl. Wasserflaschen und ein Handtuch!

Auskunft beim TV Großenmarpe / Erdbruch unter laufen-im-tvg@gmx.de

