



Sport im Park
27.06.-09.08.2022
Kurpark
Holzhausen-Externsteine

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der TuS Holzhausen-Externsteine e.V. ohne Anmeldung ein kostenlos Sportangebot im Freien unter Führung qualifizierter Übungsleiter*innen für Jung und Alt an. Das Angebot umfasst Sparteinheiten mit einfachen Bewegungsabläufen um Sie fit zu halten.

Montag	Dienstag	Freitag	Samstag
18:00-19:00 Uhr Fit im Alter		14:00-15:30 Uhr Kinderturnen (ab 15.07.)	10:00-11:30 Uhr Eltern-Kind-Turnen (ab 09.07.)
19:15-20:15 Uhr Move & Style	Start: 18:30 Uhr (Nordic) Walking mit Outdoor Gymnastik		

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

Auskünfte unter i.hoelscher@tus-holzhausen-externsteine.de





Sport im Park

27.06.-09.08.2022
Kurpark
Holzhausen-Externsteine

Angebotsbeschreibung:

Eltern-Kind-Turnen:

Alle machen mit! Mit Mama, Papa, Oma oder Opa bewegen wir uns gemeinsam. Dabei stehen Motorik, Gleichgewicht, Koordination sowie ein faires Miteinander im Vordergrund. Teilnehmen können alle Kinder von Krabbelalter bis 6 Jahre und mitzubringen sind Sportschuhe/Stoppies, Sportkleidung, Trinken und eine Kleinigkeit zu essen.

Kinderturnen:

Bei diesem Angebot stehen Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht, Motorik, Rücksichtnahme und ein faires miteinander im Vordergrund. Kinder von 2,5 bis 6 Jahren (ohne Eltern) können ihrer Freude an Bewegung mit diversen Kleingeräten nachgehen. Wichtig sind bequeme Kleidung, Sportschuhe, Trinken und eine Kleinigkeit zu Essen.

Move & Style:

In abwechslungsreichen Trainingseinheiten soll nicht nur das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht, sondern auch ein Ganzkörperworkout angeboten werden. Inhalte sind Elemente aus der Aerobic, BBP-Übungen, Intervalleinheiten und abschließende Entspannung. Mitzubringen sind eine Matte, Handtuch, und Getränke.

(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.

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 Herz-Kreislaufsystems, Kräftigungsübungen, Stretching und Entspannung.

Auskünfte und Anmeldung beim TSV Bösingfeld
per Mail an info@tsv-boesingfeld.de oder per Telefon (05262/1790)