



Sport im Park

27.06.-05.08.2022
Am Park Schieder

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

Uhrzeit	Montag	Mittwoch
19:00-20:00 Uhr	Aroha mit Anja, Kerstin, Jenny & Beatrix	Tabata & Stretch mit Anja, Kerstin, Jenny & Beatrix

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

**Auskünfte und Anmeldung bei Beatrix Schröder (0170/5933365)
oder bei Kerstin Monsehr (0170/3823308).**



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN





Sport im Park

27.06.-05.08.2022
Am Park Schieder

Angebotsbeschreibung:

Tabata & Stretch:

Ein hoch intensives Intervalltraining, das dich an deine Leistungsgrenzen bringt.

In jeweils 4 Minuten werden Übungen trainiert, die auf möglichst viele und große Muskelgruppen abzielen. Eine Grundfitness ist hier Voraussetzung. Ein Anschluss Stretching rundet das Angebot ab.

Aroha:

Aroha ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell in 3/4 Takt komponierter Musik. Es werden einfache Schrittfolgen und Atmeübungen durchgeführt, die der Teilnehmerin oder dem Teilnehmer die Möglichkeit geben effektiv an der gesamten Stunde folgen zu können.

Auskünfte und Anmeldung bei Beatrix Schröder (0170/5933365) oder bei Kerstin Monsehr (0170/3823308).



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

