



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

