



Sport im Park

14.06.-21.08.2021

Am Schlingsbruch

(in Augustdorf)

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der GSV Augustdorf ohne Anmeldung und kostenlos Sportangebote im Freien unter Führung qualifizierter Übungsleiter*innen für Jung und Alt an. Das Angebot umfasst einfache Bewegungsabläufe, um Augustdorfer*innen fit zu halten. Trotz des kontaktfreien Sports bitte eine Maske mitbringen und auf die Abstandsregel achten.

Zeit	Montag	Donnerstag	Samstag
9:30-10:30			Intervalltraining mit Miriam Dennebier
18:00-19:00	Fitness Yoga mit Martina Weiss	Training mit eigenem Körpergewicht Tilman Demmer	

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

Auskünfte beim GSV Augustdorf per E-Mail an sportverband.augustdorf@gmail.com



Sport im Park
14.06.-21.08.2021
Am Schlingsbruch
(in Augustdorf)

Angebotsbeschreibungen:

Fitness Yoga: Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, du bist herzlich Willkommen. Fitness Yoga enthält vielseitige Übungen aus beiden Bereichen für Stabilisation, Mobilisation, Kraft und Koordination.

Intervalltraining: Ein forderndes Ganzkörper-Sportprogramm das aus einer Kombination von Kraft- und Cardiotraining besteht. Der Übungsintervall beginnt bei moderat und hört bei intensiv auf, so dass auch Anfänger einsteigen können. Wähle deine Intensität.

Training mit eigenem Körpergewicht: Wer denkt, mit dem eigenen Körpergewicht könnte man nicht effektiv den ganzen Körper trainieren, der irrt sich gewaltig! Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, du bist herzlich Willkommen.

Auskünfte beim GSV Augustdorf per E-Mail an
sportverband.augustdorf@gmail.com