



Sport im Park
08.07.-22.08.2024
 Im Park in Schieder

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der TuS RW Schieder **ohne Anmeldung und kostenlos** Sportangebote im Freien unter Führung qualifizierter Übungsleiter*innen für Jung und Alt an. Das Angebot

Montag	Donnerstag
<p>18:30 Uhr</p> <p>Aroha (08.07., 15.07. & 22.07.) (Britta, Anja, Jenny, Kerstin oder Beatrix)</p> <p>Tabata (29.07. & 12.08.) (Britta, Anja, Jenny, Kerstin oder Beatrix)</p> <p>Jumping Health (05.08. & 12.08.) (Britta, Anja, Jenny, Kerstin oder Beatrix) Schulhof am Park</p>	<p>18:30 Uhr</p> <p>Tabata (11.07., 25.07. & 22.08.) (Britta, Anja, Jenny, Kerstin oder Beatrix)</p> <p>Jumping (18.07. & 15.08.) (Britta, Anja, Jenny, Kerstin oder Beatrix) Schulhof am Park</p> <p>Yoga (01.08. & 08.08.) (Kerstin)</p>

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

Auskünfte beim TuS RW Schieder
Beatrix Schröder 0170/5933365 - Kerstin Monsehr 0170/3823308





Sport im Park
08.07.-22.08.2024
Im Park in Schieder

Angebotsbeschreibungen:

- **Ahroha:** Ahroha ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell in 3/4 Takt komponierter Musik. Es werden einfache Schrittfolgen und Armbewegungen durchgeführt, die der Teilnehmerin oder dem Teilnehmer die Möglichkeit geben effektiv an der gesamten Stunde teilnehmen zu können.
- **Kraft/Tabata - Ein intensives Intervalltraining:** In jeweils 4 Minuten gehst Du an deine Leistungsgrenze , um Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung zu steigern. Abgerundet wird das Training mit Workout, faszialem Training und durch Stretching.
- **Jumping:** Wir trainieren auf dem Trampolin fast 400 Muskeln und erzielen maximale Trainingseffekte, fördern Kondition und verbessern die Koordination, stärken das Gleichgewicht und kräftigen die Tiefenmuskeln und es macht glücklich und süchtig.
- **Yoga:** Dieser Kurs für Anfänger, Interessierte und Wiedereinsteiger vermittelt dir ein besseres Gefühl für Körper und Geist, innere Balance und positive Energie. Außerdem erhöhst Du deine Kraft und Beweglichkeit. Es werden die Basics der Yogahaltungen, Atemübungen, Entspannungstechniken und sanfte Vorübungen erlernt.

Auskünfte beim TuS RW Schieder
Beatrix Schröder 0170/5933365 - Kerstin Monsehr 0170/3823308

