



TURNEN

HANDBALL

BASKETBALL

TISCHTENNIS

FUSSBALL



VfL
SCHLANGEN e.V.

Sport im Park

08.07.-20.08.2024

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der VfL Schlangen **ohne Anmeldung und kostenlos** Sportangebote im Freien unter Führung erfahrener Übungsleiter*innen für Jung und Alt an. Das Angebot umfasst Sporteinheiten mit einfachen Bewegungsabläufen um Sie fit zu halten.

Bei schlechtem Wetter wechseln wir spontan in die nahegelegene Sporthalle. Dann bitte auch Hallenschuhe/Stoppersocken mitbringen.

Montag	Mittwoch
19:00 – 20:00 Uhr Airrobic – Fit an der frischen Luft (Wiese unter den Bäumen zwischen Kita Regenbogen und Rennekamp Halle an der Badstraße)	19:30 -20:30 Uhr Power Hour – Fit Mix (Wiese unter den Bäumen zwischen Kita Regenbogen und Rennekamp Halle an der Badstraße)

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

Auskünfte beim VfL Schlangen
per Mail an: turnen@vfl-schlangen.de



TURNEN

HANDBALL

BASKETBALL

TISCHTENNIS

FUSSBALL

VfL
SCHLANGEN e.V.

Sport im Park

08.07.-20.08.2024

Angebotsbeschreibungen:

- **PowerHour- der FitMix (10.07. – 14.08.):** Es erwartet Dich eine abwechslungsreiche Stunde mit Aerobic Elementen zum Warmup, intensiven Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen und einem Cool Down, bestehend aus Stretching Übungen.
- **Airobic – Übungsstunde an der frischen Luft (08.07., 15.07., 22.07.):** Übungen mit Warmup zur Kräftigung und Dehnung der alltagsgestressten Muskulatur. Zum Ende gibt es „Progressive Muskelentspannung“.

Auskünfte beim VfL Schlangen
per Mail an: turnen@vfl-schlangen.de