

Sportangebot ab September 2022 des Freizeitsport Todtenweis e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<p>17.45-18.45 (Michaela) Fitness für jederMann. Leichte Workout Stunde für Männer, zur Kräftigung und Erhalt der Muskulatur, Beweglichkeit und Koordination. Findet im Turnraum der GS im EG statt.</p>	<p>15.30-16.30 (Heidi) Eltern-Kind-Turnen 1 bis 3 Jahre Spielerische Bewegung mit Unterstützung einer Begleitperson, wodurch die motorischen Fähigkeiten gefördert und gefestigt werden. Mit Gerätelandschaft und Elementen aus Yoga können die Kinder neue Bewegungserfahrungen sammeln.</p>	<p>18.00-19.00 (Katrin) Step - Aerobic Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems, Anregen des Fettstoffwechsels sowie Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur, insbesondere der Bein- u. Gesäßmuskulatur. (Anfänger jederzeit willkommen). Findet im Mehrzweckraum der GS statt.</p>	<p>Kinderturnen 17.00-18.00 (Heidi/Cornelia/Mandy) Kinderturnen 4 - 7 Jahre Std.I Förderung koordinativer Fähigkeiten und elementarer Bewegungsformen, Spiele. Finden im Turnraum der GS im EG statt.</p>
<p>19.00-20.00 (Michaela) Männer / Frauen Fitness Power-Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination für Männer und Frauen Findet im Turnraum der GS im EG statt. Beginn ca. Oktober 22</p>	<p>17.00-18.00 (Heidi) Kinder-Fitness Bewegungstraining für Kinder von 7 – 11 Jahren mit Geräten Findet im Turnraum der GS im EG statt.</p>	<p>19.00-20.15 (Katrin) Dance Aerobic + Balance Workout Klassisches Aerobic für alle, mitreißende Choreos, abschließendes Ganzkörper-Workout mit Pilates-Elementen. Findet im Mehrzweckraum der GS statt.</p>	<p>18.00-19.00 (Heidi/Cornelia/Mandy) Kinderturnen 6 - 10 Jahre Std.II Förderung koordinativer Fähigkeiten und elementarer Bewegungsformen, Spiele Finden im Turnraum der GS im EG statt.</p>
<p>18.45-19.45 (Mirjana) CardioFit & Funktionaltraining (Sie & Er) Intensives ausdauersteigerndes Cardio-Intervall- und Funktionaltraining mit und ohne Geräte; Übungen für den ganzen Körper und Muskelapparat. Steigerung der Leistungsfähigkeit, Dehnen für mehr Beweglichkeit und Elastizität. Findet im Mehrzweckraum der GS statt.</p>	<p>17.30-18.30 (Ursula) Gesund und Fit für Frauen Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Stärkung der Rücken- u. Rumpfmuskulatur, sowie Training der Problemzonen Bauch-Beine-Po mit abschließender Dehnung und Entspannung. Findet im Mehrzweckraum der GS statt.</p>	<p>18.30-19.30 (Rosi) Pilates wird bis zur vollständigen Genesung der ÜL pausiert Verbesserung der Körperausrichtung und Tiefenmuskulatur. Atmung, Konzentration, Zentrierung, Präzision, Bewegungsfluss, Koordination, Balance, Entspannung und Ausdauer werden durch ausgewählte Übungen zur Verbesserung der Mobilisierung und Kräftigung erlernt und angewendet. Findet im Mehrzweckraum der GS statt</p>	<p>18.45-19.45 (Mirjana) Fatburner Workout Sie+Er Effektives ganzheitliches Fitness- und Muskelworkout, Steigerung des Grundumsatzes und Fettverbrennung, Bauch-Beine-Po, abschließend Dehnen. Findet im Mehrzweckraum der GS statt.</p>