

## Sportangebot ab September 2022 des Freizeitsport Todtenweis e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<p><b>17.45-18.45</b> (Michaela) <b>Fitness für jederMann.</b> Leichte Workout Stunde für Männer, zur Kräftigung und Erhalt der Muskulatur, Beweglichkeit und Koordination. Findet im <a href="#">Turnraum der GS im EG</a> statt.</p>	<p><b>15.30-16.30</b> (Heidi) <b>Eltern-Kind-Turnen 1 bis 3 Jahre</b> 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><b>18.00-19.00</b> (Katrin) <b>Step - Aerobic</b> Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems, Anregen des Fettstoffwechsels sowie Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur, insbesondere der Bein- u. Gesäßmuskulatur. (Anfänger jederzeit willkommen). Findet im <a href="#">Mehrzweckraum der GS</a> statt.</p>	<p><b>Kinderturnen</b> <b>17.00-18.00</b> (Heidi/Cornelia/Mandy) <b>Kinderturnen 4 - 7 Jahre Std.I</b> Förderung koordinativer Fähigkeiten und elementarer Bewegungsformen, Spiele. Finden im <a href="#">Turnraum der GS im EG</a> statt.</p>
<p><b>19.00-20.00</b> (Michaela) <b>Männer / Frauen Fitness</b> Power-Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination für Männer und Frauen Findet im <a href="#">Turnraum der GS im EG</a> statt. Beginn ca. Oktober 22</p>	<p><b>17.00-18.00</b> (Heidi) <b>Kinder-Fitness</b> Bewegungstraining für Kinder von 7 – 11 Jahren mit Geräten Findet im <a href="#">Turnraum der GS im EG</a> statt.</p>	<p><b>19.00-20.15</b> (Katrin) <b>Dance Aerobic + Balance Workout</b> Klassisches Aerobic für alle, mitreißende Choreos, abschließendes Ganzkörper-Workout mit Pilates-Elementen. Findet im <a href="#">Mehrzweckraum der GS</a> statt.</p>	<p><b>18.00-19.00</b> (Heidi/Cornelia/Mandy) <b>Kinderturnen 6 - 10 Jahre Std.II</b> Förderung koordinativer Fähigkeiten und elementarer Bewegungsformen, Spiele Finden im <a href="#">Turnraum der GS im EG</a> statt.</p>
<p><b>18.45-19.45</b> (Mirjana) <b>CardioFit &amp; Funktionaltraining</b> (Sie &amp; 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 <a href="#">Mehrzweckraum der GS</a> statt.</p>	<p><b>17.30-18.30</b> (Ursula) <b>Gesund und Fit für Frauen</b> Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Stärkung der Rücken- u. Rumpfmuskulatur, sowie Training der Problemzonen Bauch-Beine-Po mit abschließender Dehnung und Entspannung. Findet im <a href="#">Mehrzweckraum der GS</a> statt.</p>	<p><b>18.30-19.30</b> (Rosi) <b>Pilates wird bis zur vollständigen Genesung der ÜL pausiert</b> 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 <a href="#">Mehrzweckraum der GS</a> statt</p>	<p><b>18.45-19.45</b> (Mirjana) <b>Fatburner Workout Sie+Er</b> Effektives ganzheitliches Fitness- und Muskelworkout, Steigerung des Grundumsatzes und Fettverbrennung, Bauch-Beine-Po, abschließend Dehnen. Findet im <a href="#">Mehrzweckraum der GS</a> statt.</p>