

# SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50



Fußball

seit 1932



Tischtennis

seit 1968



Volleyball

seit 1979



Tennis

seit 1982



Turnen

seit 1990



Leichtathletik

seit 1990



Senioren

60<sup>+</sup>  
seit 1997



Badminton

seit 2017

## Outdoor-Fit-Mix-Kids

**Zielgruppe:** Kinder, 2.-4. Klasse, die Spaß an spielerischer Bewegung im Freien haben.  
Der sportliche Aspekt soll aber nicht zu kurz kommen und die Kinder sollen lernen ihre Bewegungen/Übungen koordiniert auszuführen.

**Voraussetzungen:** Der Kurs wird für **Mitglieder** als auch für **Nichtmitglieder** angeboten!

**Trainingsinhalte:** Das Training findet im Freien statt. Es ist eine Mischung aus:

- Teamspielen: Spaß am Sport, Teamgeist fördern und Regeln verstehen
- Grundbewegungsformen schulen: laufen, springen, werfen, stoßen
- Kraft- und Stabilitätsübungen mit dem eigenen Körpergewicht...

Zusammengefasst: ein abwechslungsreiches Kinderworkout an der frischen Luft!

**Ausrüstung:** Wir brauchen dem Wetter entsprechende Kleidung und etwas zu trinken (bei ganz schlechtem Wetter findet das Training in der Schulturnhalle statt).

**Trainingsziel:** Das wichtigste Trainingsziel ist Spaß an der Bewegung im Team und an der frischen Luft.  
Ganz nebenbei werden die sportliche Bewegung und die motorischen Fähigkeiten verbessert.

**Trainingszeit:** 1x pro Woche, **donnerstags** von 16:45 bis 17:45 Uhr  
Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der Geräteverfügbarkeit begrenzt.

**Treffpunkt:** Hartplatz (Hirtenbachhalle)

**Übungsleiter:** Anja Eckert 0176 / 24304645 oder 09190 / 994162  
[anjahaselbauer@web.de](mailto:anjahaselbauer@web.de)  
Übungsleiter C-Lizenz und 4XF Functional Training Coach

**Anmeldung ist aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl unbedingt erwünscht!**