

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⁺
seit 1997



Badminton

seit 2017

Outdoor-Fit-Mix-Kids

Zielgruppe: Kinder, 3.-5. 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
- Kraft- und Stabilitätsübungen mit dem eigenen Körpergewicht...

Zusammengefasst: ein abwechslungsreiches Kinderworkout!

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 Bewegung im Team und an der frischen Luft.
Ganz nebenbei sollen die sportliche Bewegung und die motorischen Fähigkeiten verbessert werden.

Trainingszeit: 1x pro Woche, **donnerstags** von 17:00 bis 17:45 Uhr

Kursstart: **Donnerstag, 15. September 2022, 10x**
SpVgg Mitglieder: Kursgebühr: 10 EUR
Nichtmitglieder inkl. Versicherung: Kursgebühr: 40 EUR
Kursgebühr kann je nach Teilnehmeranzahl minimal variieren und wird am Anfang vom Kurs angepasst und kommuniziert.

Treffpunkt: Hartplatz (Hirtenbachhalle) oder Schulturnhalle

Übungsleiter: Anja Eckert 0176 24304645 oder 09190 994162
anjahaselbauer@web.de

Übungsleiter C-Lizenz, 4XF Functional Training Coach und
Übungsleiter B Sport in der Prävention

Eine Anmeldung ist erwünscht, ich freu mich auf Dich/Euch 😊