**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 16:30 bis 17:30 Uhr

.   
   
**Kursstart: Donnerstag, 1.Dezember 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](mailto: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 😊