

Fit & Fun



2. Fitness-Mitmach-Tag
für die ganze Familie

Am 17.09.2006

10:00 – ca. 15:15 Uhr

Turnhalle Essenrode

Anschliessend gemeinsame Radtour

Das Programm:

Unser Angebot:

Zeiten	Turnhalle	Pausenhalle (Schule)	"Outdoor" (nur bei gutem Wetter möglich)	DGH
10:00 - 10:45	Aerobic	Für Kinder (2-5 Jahre): Bewegung und Musik	<p><u>Rund um den Ball:</u></p> <p>Ball-WM</p> <p>Verschiedene Spiele mit unterschied- lichen Bällen draußen vor der Turnhalle</p> <p>Abschliessend ca. gegen 15:15 Siegerehrung</p>	<p>Für die ganz kleinen "Sports- kanonen":</p> <p>- Bobbycar, Roller & Co.</p> <p>- Barfußpfad</p> <p>- Mal-Ecke</p>
11:00 - 11:45	Big Drumming (für Erwachsene)	Bauch- Beine- Po		
11:45 - 12:30 (ca. 12:10 Vor- führung Tai Chi)	<p>Pause für alle an der <u>kostenfreien</u> Salatbar! Getränke können gegen einen kleinen Obolus erworben werden.</p>			
12:30 - 13:15	3/4-Step	Tai Chi		
13:30 - 14:15	Flexi-Bar	Drumming Kids (f. Kinder)		
14:30 - 15:15	Rückenschule	Dancing for Kids (ab 6 Jahre)		
15:30 - ca. 18:00	Fahrradtour für die ganze Familie !!			

Drumming Kids

Nicht schön aber laut!

Bewegungsprogramm für Kinder mit den großen Gymnastikbällen, denen mit Trommelstöcken zu Leibe gerückt wird.

Tai Chi

Körperkult à la Fernost

Körperwahrnehmung, Kampfkunst, Entspannung und Kraffelemente. Die Asiaten zeigen uns, wie's gehen kann.

Big Drumming

Einmal das Tier in sich entdecken!

Wer „the animal“ von der Muppet-Show liebt, kommt bei dieser rhythmus-geladenen Stunde voll auf seine Kosten.

Drumming Kids

Nicht schön aber laut!

Bewegungsprogramm für Kinder mit den großen Gymnastikbällen, denen mit Trommelstöcken zu Leibe gerückt wird.

Bewegung und Musik

Bewegungserfahrung mit Musik

Rhythmus-, Klang- und Bewegungserlebnisse für Kindergartenkinder.

Bauch-Beine-Po

Ran an die „Problemzonen“

Gezielte Kräftigungsgymnastik für eben diese Bereiche mit Warm up (intensiv durch hohe Wiederholungszahlen).

Rückenschule

Manche mögen's rund!

Gymnastikübungen mit dem Pezziball. Ausbalancieren des eigenen Körpers auf dem Ball, um den Halteapparat zu aktivieren.

Dancing for Kids

Video-Clip-Dancing für Schulkinder

Wer die Hüften so kreisen möchte wie Shakira, ist hier genau richtig.

3/4 -Step

Lass dich treiben!

Schweißtreibende Schritt-kombinationen auf und um eine erhöhte Plattform im 3/4-Takt.

Flexi-Bar

Good Vibration!

Die Kunst ist, einen Metallstab in Schwingung versetzen, ohne den ganzen Körper mitzittern zu lassen. Effizientes Training der autonomen Tiefenmuskulatur für die aufrechte Haltung.

Aerobic

Intensives Herz-Kreislauf-Training

Der Klassiker, den Jane Fond in den Achtzigern nach Europa brachte.: Schrittkombinationen zu Musik.

Fahrradtour

Das Frischlufterlebnis für die ganze Familie!

Wer zum Abschluss des Fitnesstages noch Energien übrig hat, kann diese bei der Drahtesel-Tour verbrauchen.

Du möchtest mal was Neues ausprobieren?

**Dann bist Du bei uns genau richtig!
Nutzt unseren „Tag der offenen Tür“
in Sachen Fitneß.**

Mitmachen können alle TuS-Mitglieder und solche, die es vielleicht werden wollen. Ganz egal ob Männlein oder Weiblein, ob jung oder alt!

**Probiert so viel aus, wie Ihr wollt
oder pickt Euch das Beste heraus.**

**Mitbringen muss man nur geeignete Kleidung und
Turnschuhe, sowie ein bisschen Lust am Ausprobieren.**

Während der gesamten Zeit besteht die Möglichkeit Tischtennis zu spielen (Schläger sollten, wenn möglich, mitgebracht werden. Auch am „Kicker“ kann man sein Können unter Beweis stellen.

Ansprechpartner für Rückfragen und weitere Informationen sind Claudia Köcher (Tel.: 05301-206) und Annette Dohmes (Tel.: 05301-1447)

**Auch für Dich ist
etwas dabei!**

Wetten dass?