

**MÄDCHEN**

1999

# Was ist ...

Uhrzeit	Angebot	Ort	Uhrzeit	Angebot	Ort
08:00 - 09:00	Rettung und Selbstrettung	Schwimmhalle	15:00 - 15:50	Yoga	Gymnastikraum WSV
			15:00 - 15:50	Pilates	Kampfsportthalle WSV
09:00 - 10:00	neue Richtlinien	Vereinshaus der	15:00 - 15:50	Modern Dance	Trendsporthalle WSV
	Reanimation	Wassersportvereine	15:00 - 15:50	Ernährung und Sport	Sitzbereich TH WSV
			15:00 - 16:00	Badeparty	Schwimmhalle
10:00 - 11:30	Nordic - Walking	Außengelände-Weinbergstraße	15:00 - 16:00	Schnuppertauchen	Schwimmhalle
			15:00 - 16:00	Sport und Spiel	Außenbereich der Schwimmhalle
12:00 - 13:00	Aqua Fitness	Schwimmhalle			
12:00 - 13:00	Aqua Gymnastik	Schwimmhalle - kl.B.	16:00 - 17:00	Badeparty	Schwimmhalle
			16:00 - 17:00	Schnuppertauchen	Schwimmhalle
13:00 - 14:00	Aqua Fitness	Schwimmhalle	16:00 - 17:00	Sport und Spiel	Außenbereich der Schwimmhalle
13:00 - 14:00	Aqua Gymnastik	Schwimmhalle			
13:00 - 13:50	Modern Dance	Trendsporthalle WSV	17:00 - 18:00	Badeparty	Schwimmhalle
13:00 - 13:50	Body Workout	Kampfsportthalle WSV	17:00 - 18:00	Schnuppertauchen	Schwimmhalle
13:00 - 14:00	Sport und Spiel	Außenbereich der Schwimmhalle	17:00 - 18:00	Sport und Spiel	Außenbereich der Schwimmhalle
	Sportmobile, Hüpfburgen				
14:00 - 14:50	Ernährung und Sport	Sitzbereich TH WSV	18:00 - 22:00	Breitensportliches	Schwimmhalle
14:00 - 14:50	Step Aerobic	Trendsporthalle WSV		Schwimmen	
14:00 - 14:50	Selbstverteidigung	Kampfsportthalle WSV			
14:00 - 14:50	Mädchen in Aktion	Gymnastikraum WSV			
14:00 - 15:00	Sport und Spiel	Außenbereich der Schwimmhalle			
	Sportmobile, Hüpfburgen				



## **Aquafitness:**

Aquafitness ist nicht nur gesund. Hinzu kommen noch andere Aspekte: da im Wasser trainiert wird, wird der Körper abgehärtet, ähnlich wie bei Wechselduschen.

## **Aquagymnastik:**

Kräftigung und Koordination für Frauen. Wasser ist das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik und effizientes Bewegungstraining.

## **Body Workout:**

Abwechslungsreiches Körpertraining unter Einsatz von Lang- und Kurzhanteln und Stepbrett zur Mobilisierung des Fettstoffwechsels Durch Verbesserung der Ausdauer

## **Nordic Walking:**

Gerade für Übergewichtige und Fitnesseinsteiger, aber auch bei Rücken- und Gelenkproblemen ist Nordic Walking eine ideale Sportart. Durch das Abstützen auf den Stöckern wird der gesamte Körper entlastet.

## **Pilates:**

Ganzheitliches Körpertraining mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen Und bewusster Atmung für eine gesunde Körperhaltung

## **Kombatan – Selbstverteidigung:**

- realitätsnahe Selbstverteidigung
- Mindestalter 14 Jahre
- Training mit Stöcken und Alltagsgegenständen sowie waffenlose Verteidigungstechniken

## **Step Aerobic:**

Herz-Kreislauftraining und optimale Fettverbrennung bei gleichzeitiger Straffung der Bein-und Gesäßmuskulatur

