



SPORT
biTT

OUTDOOR FAMILIEN WORKOUT EVENT

Sonntag
11. Juli 2021
für Eltern & Kids

ajs
FITNESS



PURE MOVE

Bettina Theisinger
www.pure-move-fitness.de

10:30 / FAMILIEN-WORKOUT

Ein dynamisches Ganzkörpertraining bringt die ganze Familien in Bewegung - auch die Väter kommen hier sicher ins Schwitzen! Bewegung und viel Spaß ist das Motto. Ausdauer, Flexibilität und Kraft werden mit lustigen Partnerübungen zwischen Eltern und Kinder trainiert.

13:45 / INLINESKATING KIDS

Anfängerkurs: Hier werden erste Fahrtechniken, Kurven und vor allem das sichere Bremsen geübt.

15:00 / BREAKDANCE & AKROBATIK

Wir turnen mit dem Gerät „Körper“. Habt ihr Lust, Pyramiden bis unter den Himmel zu bauen? In diesem Kurs werden grundlegende Bodenturn- und Akrobatikelemente erlernt, die die erforderliche Kraft für den Breakdance aufbauen sollen.

16:00 / INLINESKATING KIDS

Mittelstufenkurs: Hier werden dynamische Kurven, Rückwärtsfahren und kleine Tricks geübt.

17:15 / INLINESKATING Erwachsene

ALL IN ONE: Hier werden erste Fahrtechniken, Kurven und vor allem das Bremsen geübt, auch die dynamische Kurven, Rückwärtsfahren und kleine Tricks...

17:15 / MOVE & BALANCE KIDS

Hier lernen Kinder auf spielerische Weise angenehme Körper-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen kennen. Lebhaftes Phasen mit viel Bewegung und Spiel sowie ruhige Phasen für Entspannung, Konzentration und ruhiges Zuhören wechseln sich ab, sodass die Kinder Aktivität und Ruhepausen besser unterscheiden und genießen können.



Termin: 11. Juli 2021 (Ausweichtermin 25. Juli 2021)

Location: Parkdeck, Georg-Reismüller-Str. 5

Inlineskating: 18 EUR (AJs Mitglieder 15 EUR)

Kursgebühr: 8 EUR pro Kurs (AJs Mitglieder 5 EUR)

Anmeldung: info@pure-move-fitness.de