



ÜL-Suche in den Bereichen Fitness und Turnen beim SV Harderberg

Fitness

RückenFit:

Inhalt: Kurs zur Prävention und Rehabilitation von Rückenbeschwerden, zum Muskelaufbau im Rumpf- und Rückenbereich, zur Stärkung der Wirbelsäule und für Tipps zum rückschonenden Bewegen im Alltag

Erwartung: ÜL-Lizenz aus den Bereichen Fitness, Gesundheit, Rehabilitation, Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen für Erwachsene

Zeit: Donnerstag 18-19 Uhr, ggf. auch andere Zeiten möglich

Frauenfitness:

Inhalt: ein vielseitiges und ganzheitliches Körpertraining für Ausdauer, Koordination, Muskelkraft und Flexibilität für Ü60-Jährige

Erwartung: ÜL-Lizenz aus den Bereichen Fitness, Gesundheit, Rehabilitation

Kurs 1: montags 17.30 - 18.45 Uhr

Kurs 2: dienstags 19.00 - 20.00 Uhr

Kontakt Fitness: lisa.bensmann@sv-harderberg.de

Turnen

Mädchenturnen:

Inhalt: Erlernen von turnerischen Elementen in Grobform, Vermittlung von Spaß an körperlicher Bewegung, Förderung des sozialen Miteinanders

Erwartung: Respektvoller und vertrauensvoller Umgang mit Kindern & Eltern, Erfahrungen im Bereich Turnen/-Abenteuerturnen

Zeit: freitags 17.00 - 18.00 Uhr

Kontakt Turnen: alea.bernhardt@sv-harderberg.de