

SPORT

Komm mit – bleib Fit

Die Gymnastikabteilung der SpVgg Ederheim veranstaltet
einen **Vereins- Sporttag** am 7.4.2018

Beginn um 9.00 Uhr in der Mehrzweckhalle Ederheim
Jeder kann mitmachen ab 16 Jahre alt

Ob Frau oder Mann, Jungs oder Mädels, wir freuen uns auf Dich!

Für kleinen Imbiss ist gesorgt, Getränke bitte selbst mitbringen!

Es können auch einzelne Stunden besucht werden!

Anmeldung unter simone.thum@forheim.de oder 09089-920335

*Verschiedene Varianten zur Eigenmassage

Verspannungen, Stress oder müde Füße, eine Massage wäre jetzt genau das richtige!
Wie kann man sich auch mal effektiv selbst massieren? Schmidl Ruth zeigt Ihnen 2
Varianten der Eigenmassage, damit sie wieder locker und voller Energie sind.

*Rücken Fit

Übungen zur Kräftigung unserer Muskulatur. Mobilisation, Stabilisation und
Haltungstraining in fließenden, harmonischen Bewegungen mit und ohne Ball.

*Body –Fit

Cardio- sowie Kräftigungstraining
Übungen für Stabilisierende Tiefenmuskulatur, Rücken, Rumpf, Bauch und Beine

*Drums Alive

Fettverbrennung, Muskelaufbau, Kreislauf-Training und Brainfitness: Wer bei „Drums
alive“ mit macht, fördert die Gesundheit auf vielen Ebenen. Bisher 140 Beats ballern
aus den Boxen. Mit kräftigen Schlägen trommel im Wechsel mit dem rechten Drum-
Stick, dann mit dem linken auf den großen Stability Ball.

*Linedance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von
der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur
Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

Halle	Musikraum
9.00 Uhr Body – Fit Elke Schorradt	9.15 Uhr Verschiedene Varianten zur Eigenmassage Ruth Schmidl Wellness- Therapeutin
10.15 Uhr Rücken_Fit SimoneThum	
11.30 Uhr Drums Alive Carina Rebele	
12.45 Uhr Linedance Roswitha Fröhlich/Groß Inge	

Ab 14.30 Uhr Kinderturnen mit Claudia Steinmeyer

Eltern und Großeltern Sind Herzlich dazu eingeladen!!

