

Hinweis: Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin gibt beim ÜL einen Zettel mit Namen, Anschrift und Telefonnummer ab (Corona-SchutzVO).

# FIT DURCH DEN CORONA – SOMMER

## #FITIMTVG

**Auch Schnuppern ist möglich, wir freuen uns auf Euch, kommt einfach vorbei, wir bewegen uns an der frischen Luft!**

Bei Fragen wendet euch an Gaby Sbrisny 0172-2810410 oder an Inge Austermann 0175-8722997

	<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>	<u>Samstag</u>	<u>Sonntag</u>
<b>Corona-Specials</b>	<p>13:30 Uhr: <b>Wändergruppe</b>, Wanderung zu den Windrädern, ab 17 Uhr Grillen auf dem Sportplatz, festes Schuhwerk erforderlich</p> <p>19 Uhr: <b>Ausdauertraining für Anfänger</b> mit Gaby Sbrisny Training für das Sportabzeichen ist möglich 29.6. – 29.7. und 10.8.-30.8.</p>	<p>18:30 Uhr: <b>Body-Fit-Mix</b> (Ganzkörpertraining für jedes Fitnesslevel bestehend aus Elementen von Aerobic, Bauch-Beine-Po und Intervalltraining), Stufe: leicht bis mittelschwer, Dauer ca. 50-55 Mn, mitzubringen sind: Matte oder großes Handtuch, 2 Gewichte oder 2 Wasserflaschen, Getränk</p> <p>19:30 Uhr: <b>Stretch und Relax im Sonnenuntergang</b> (leichte Lockerungsübungen und Strechting für den ganzen Körper), Stufe: leicht, Dauer: ca. 30 Minuten, mitzubringen sind: Matte oder großes Handtuch, Getränk</p> <p>19 Uhr: <b>Laufgruppe</b>, mit Gaby Sbrisny, gemeinsam mit dem TuS Istrup, Treffpunkt Sportplatz Großenmarpe für die Dauer der Sommerferien, Rest siehe nächste Seite, 29.6. – 29.7.</p>	<p>17 Uhr: <b>Training für das Sportabzeichen</b> für Jugendliche und Erwachsene mit Gaby Sbrisny <b>Sportabzeichen Special am 5.7. und 22.7.:</b> 17 Uhr: <b>Schnelligkeit, Kraft und Koordination</b> 18 Uhr: <b>Ausdauer:</b> 5.7.: 7,5 km Walking 22.7.: 2h Walking 29.6. – 29.7. und 10.8.-30.8.</p>	<p>18 Uhr: <b>Kickboxen</b> mit Oliver Greimeier auf dem Sportplatz an der Grundschule Großenmarpe 1.-9.7. und ab 6.8.2020</p>	<p>18:30 Uhr: <b>Freitagsfitness</b> mit Inge Austermann auf dem Sportplatz Großenmarpe 19:30 Uhr: <b>Stretching und Entspannung</b> auf dem Sportplatz 5.7.-25.8.2020</p> <p>Bitte bringt ein Handtuch und eine Matte und ein Getränk mit</p>		<p>11 Uhr am 5.7. und 23.8. ab Turnhalle Großenmarpe: <b>Crossfitlauf.</b> Dabei vermischt sich der Laufsport mit verschiedenen Trainingseinheiten, die den Körper stabilisieren und die Lauftechnik verbessern, Dauer ca. 90 Minuten, Stufe: Grundausdauer sollte vorhanden sein, das Lauftempo ist moderat, bitte Getränk mitbringen</p>

	<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>	<u>Samstag</u>	<u>Sonntag</u>
<b>Dauerangebote Outdoor</b>	13:30 Uhr: <b>Wändergruppe</b> alle 2 Wochen, Infos bei Udo Pälike 05236/430	17 Uhr: <b>Walking / Nordic Walking</b> mit Gisela Twete, Treffpunkt Ecke Tegerstraße in Großenmarpe 19 Uhr: <b>Laufgruppe</b> , mit Gaby Sbrisny, gemeinsam mit dem TuS Istrup, Treffpunkt Sportplatz Istrup außerhalb der Sommerferien oder je nach Absprache an wechselnden Locations					
<b>Dauerangebote Kinder auch in den Sommerferien</b>			16 Uhr: <b>Kinderleichtathletik</b> mit Gaby Sbrisny, Basisgruppe LG Lippe Süd, Training für das Sportabzeichen möglich, auf dem Sportplatz Großenmarpe 29.6. – 29.7. und 10.8.-30.8.	15:30 Uhr: <b>Spaß mit Bewegung, Eltern Kind Gruppe</b> mit Maren Jankowski und Annika Nüllmeier auf dem Sportplatz Großenmarpe			10 Uhr: <b>Kindertauftraining / Ausdauer</b> mit Gaby Sbrisny, Treffpunkt Köllerweg 26 möglichst mit dem Fahrrad 29.6. – 29.7. und 10.8.-30.8.

**Für die Fleißigen gibt es ein cooles Gym-Bag, und die Allerfleißigsten erwartet noch eine Überraschung**

Bei Unwetter finden  
die Kurse nicht statt

Bitte denkt auf dem Weg zur Sportstätte an die geltenden  
Abstandsregeln

#bleibtgesund