

Kursübersicht Sportwochenende Turnverein 1876 Bad Wimpfen e.V.

Zeit	Halle	Kurs	Beschreibung
14.25–14.30	Alle Hallen	Gute-Laune-Warm-up	Gemeinsamer Auftakt zum Workshop – mit Bewegung, Musik und guter Stimmung.
14.30–14.50	Halle 1	Seniorentanz	Bewegung, Gleichgewicht und auch Gedächtnistraining in der Gemeinschaft!
14.30–14.50	Halle 2	Gesund & Fit	Gymnastik von Fuß bis Kopf.
14.30–14.50	Halle 3	Hockey	„Torwandschießen“ mit Hockeyschlägern und Dribblings ggfs „Golfparcour“
15.00–15.20	Halle 1	Volleyball	Einstieg in Volleyball für Erwachsene und Jugendliche
15.00–15.20	Halle 2	Flashmob	Choreografie lernen. Energie spüren. Gemeinsam tanzen. – Ein Flashmob für alle.
15.00–15.20	Halle 3	Ganzkörpertraining	Beckenboden stärkendes und rückenschonendes Ganzkörpertraining
15.30–15.50	Alle Hallen	Kaffeepause	
16.00–16.20	Halle 1	Vital im Sitzen	Beweglich bleiben auch im Alter
16.00–16.20	Halle 2	Mobility	An der Schnittstelle von Kraft und Flexibilität
16.00–16.20	Halle 3	CrossFit	Mach mit bei einem CrossFit WOD für Anfänger und Fortgeschrittene.
16.30–16.50	Halle 1	Dance & Burn	Energiegeladenes Workout – einfache Tanzschritte und effektive Fitnessübungen! Kalorien verbrennen!
16.30–16.50	Halle 2	Fit im Sitzen	Stuhlgymnastik mit Handgeräten
16.30–16.50	Halle 3	CrossFit	Mach mit bei einem CrossFit WOD für Anfänger und Fortgeschrittene.
17.00–17.20	Halle 1	Men's Only	Kraft - Ausdauer Training mit Langhantel
17.00–17.20	Halle 2	Badminton	Aufschlagübung, Zielschiessen übers Netz evtl. freies Spiel
17.00–17.20	Halle 3	Aktiv Fit mit Stab	Ganzkörper Gymnastik mit Stab
17.25–17.35	Alle Hallen	Entspannung	
14.30–17.20	Außenbereich	CrossFit im Freien	Mach mit bei einem CrossFit WOD für Anfänger und Fortgeschrittene.
15.00–17.20	Außenbereich	Rollatorparcours	Gleichgewicht, Mobilität und Kräftigung für die Sicherheit im Alltag- wir üben mit dem Rollator.
14.00–17.00	Sportanlage	Sportabzeichen	Training und Abnahme des Deutschen Sportabzeichen