

L-239202

Regio-TÜF Fitte Kids

Samstag, 22. April 2023

09.00 – 13.00 Uhr

in der Waldenfelshalle in Malsch-Waldprechtsweiler

TV Waldprechtsweiler



Wie kann man Kids für Sport begeistern? Welche Möglichkeiten gibt es in unseren Turnvereinen abseits vom klassischen Gerätturnen?

Sportlich fit werden und Spaß haben bei einem attraktivem Krafttraining und Cross Fitness für Kids, sowie bei Parkour in der Halle – beides kombiniert mit ansprechenden Spielen. Die Teilnehmer erwartet ein buntes, abwechslungsreiches Programm zum Kennenlernen und Ausprobieren.

Inhalte u.a.

- **Cross Fitness für Kids**

Cross Fitness Training ist ein kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining, bei dem neben Kraft und Ausdauer auch Koordination und Schnelligkeit trainiert wird. Dies in Form von Zirkeln, Parcours, als Gruppentraining und als attraktive Spiele ist dies auch für die Kids ein effektives Training, das zudem noch Spaß macht.

- **Parkour in der Halle**

Parkour ist eine Sportart in der Bewegungsherausforderungen in der Umwelt nur mithilfe des eigenen Körpers bewältigt werden.

Dabei ist dem Sportler (Traceur) keine festen Regeln gesetzt wie er sich innerhalb einer Hindernislandschaft bewegt.

Es geht um die effiziente, sichere und kreative Bewegung im urbanen und natürlichen Raum.

Ziel des Lehrgangs ist eine Vermittlung der grundlegenden Techniken und wie sie in Turnhallen in einer sicheren Umgebung trainiert werden können.

Referenten: Referentin aus dem Cross Fitness Bereich (Cross Fitness Instructorin)
Übungsleiter-Team Parkour der TG Ötigheim

Zielgruppe: Übungsleiter/innen und Helfer/innen von Kinder- und Jugendgruppen (Kids ab ca 6 Jahren bis ins Jugendalter), Freizeitsportgruppen aber auch Gerätturngruppen

Anmeldung:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Anmeldungen bitte bis **Montag, 17. April 2023** an die Turngaugeschäftsstelle oder direkt online über das TIP - Informationsportal des Badischen Turner-Bundes e.V. (www.btb-tip.de)

Teilnehmergebühr:

Die Teilnehmergebühr: BTB-Mitglieder 20.- € / Nicht-Mitglieder 30.- €

Anfahrt & Organisatorisches:

Adresse: Waldenfelshalle, Talstr., in Malsch-**Waldprechtsweier**

Bei Rückfragen bitte an die Lehrgangsleitung wenden.



Lehrgangsleitung:

Annerose Schmidhuber

Regionalbeauftragte

Turngau Mittelbaden-Murgtal

Tel.: 07229/181710

Fax: 07229/181711

Email: Turngau-Mittelbaden-Murgtal@t-online.de