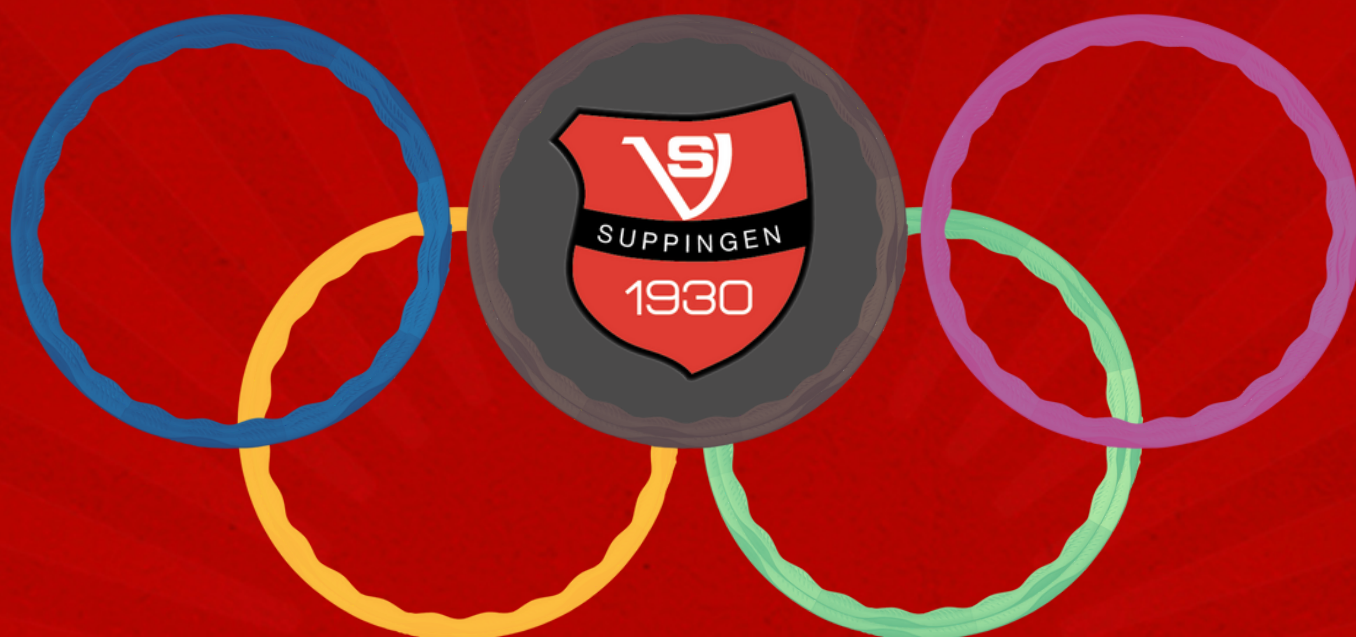


SVS meets Olympia

Wo die Götter trainieren...



Fitness- und Trendsportangebote, Vorträge und Aktionen
zum Thema Gesundheit, Angebote für Kinder
und noch vieles mehr...

18. September 2022
auf dem SVS-Sportgelände

Information und Anmeldung bis spätestens 11. September
unter www.sv-suppingen.de

Teilnahmegebühr für Mitglieder: 5 €,
Nicht-Mitglieder: 10 €,
Kinder bis 14 Jahre kostenlos,
Für Verpflegung ist bestens gesorgt
(nicht im Preis enthalten)



Mit Unterstützung von



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Kurse & Vorträge



	Olymp Sporthalle	Akropolis Foyer	Epidaurus Sportheim
09.30 Uhr - 10.15 Uhr	Mini Artemis Parkour 	Hygieia Sanft Dehnen	Gesunde Wildfrüchte Vortrag
10.30 Uhr - 11.15 Uhr	Aphrodite I Power Hoop	Athena Rückenfit	Erste Hilfe bei Sportunfällen Vortrag
11.30 Uhr - 12.15 Uhr	Poseidon Tabata	Apollon I Jumping Fitness	Viel mehr als Vitamine* Impuls-Vortrag 
Mittagspause			Bio Zoom Messung des persönlichen antioxidativen Niveaus 
13.00 Uhr - 13.45 Uhr	Hera Stick-Fit	Apollon II Jumping Fitness	
14.00 Uhr - 14.45 Uhr	Aphrodite II Power Hoop	Mini Apollon Kids Jumping 	*Viel mehr als Vitamine - warum Gemüse und Obst als "gesund" gelten- und wie Antioxidantien uns helfen fit zu bleiben
15.00 Uhr - 15.45 Uhr	Hestia Yoga Meets Pilates		

Änderungen vorbehalten

 = Angebot für Kinder zwischen 8 und 14 Jahren

Rahmenprogramm

Der Mini-Olymp Bewegungslandschaft für Kinder ab 4 Jahren 10 - 16 Uhr Ort: Kindergarten	Aiolos Air Track Turnen 10 - 16 Uhr Ort: Outdoor	Zeus Staffelwettbewerb ab 16 Uhr Ort: Outdoor
--	--	---

Information und Anmeldung unter www.sv-suppingen.de

Die Veranstaltung wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) im Rahmen der Bewegungskampagne der Deutschen Sportjugend (dsj) gefördert.

Kurs-Übersicht



Mini Apollon

Kids Jumping mit Annabelle

Das Auspowern auf dem World Jumping-Trampolin zur Musik aktiviert alle Muskeln und bringt viel Spaß an der Bewegung.



Mini Artemis

Le Parkour mit Lena

Du möchtest Wände hoch gehen, Mauern alt aussehen lassen, den Boden unter den Füßen verlieren & in deiner Airtime lässig aussehen? - dann bist du bei Le Parkour genau richtig!



KIDS = Angebot für Kinder zwischen 8 und 14 Jahren

Aphrodite

Power Hoop mit Jessica & Nicole

Ganzkörperworkout in und mit dem Hula Hoop-Reifen - eine Kombination aus Herz-Kreislauf, Kraft und Koordination.

Apollon

Jumping Fitness mit Alicia & Annabelle

Rhythmus trifft Kraft & Ausdauer - das Allround Workout für jedermann, bei dem das Schwitzen zum Programm gehört.

Athena

Fit für den Alltag mit Stefanie

Kurze Ausdauerphasen, Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und dazu Stabilsations- und Mobilisationsübungen machen dich fit für den Alltag.

Hera

Stick-Fit Faszientraining mit Alexandra

Schwingende Bewegungen mit dem Stab zum Aufwärmen des Körpers und anschließend gezielte Übungen mit dem Trainingsmittel Stab zum Training der Faszien.

Hestia

Yoga meets Pilates mit Alexandra

Durch die Kombination von Yoga und Pilates wird die Beweglichkeit gefördert und gleichzeitig die Muskulatur gestärkt - Training für Körper, Geist und Seele!

Hygieia

Sanft Dehnen - Beweglichkeit erhalten mit Manuela

Sanftes Dehnen löst Verspannungen und steigert die Beweglichkeit, Flexibilität und motorische Kontrolle.

Poseidon

Tabata mit Kathrin

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining. Belastungs- und Pausephase wechseln sich ab - Schwitzen garantiert!

Änderungen vorbehalten

Information und Anmeldung unter www.sv-suppingen.de