

Mittwochs: Unter der Leitung von Bärbel Holt **“Outside Training“**

Ort: Mehrgenerationen Platz (Volleyball Feld) 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Es ist jeder zu diesem Sportprojekt eingeladen, sei es männlich oder weiblich.

Nach einer kurzen Aufwärmphase werden wir verschiedene Übungen in einem Intervall Training durchführen. Dabei soll die Fettverbrennung angeregt werden.

Zieht euch Sportkleidung an und bringt euch ein Handtuch und eine Flasche Wasser mit.

Donnerstags: Unter der Leitung von Sini Pünt **“Alles was dem Rücken gut tut“**
für Männer und Frauen

Ort: Gemeindehaus Ohne von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Von der Kräftigung bis zur Entspannung, sowie Übungen nach der Feldenkreis - Methode finden ihre Anwendung, um die Beweglichkeit zu fördern.

Freitags: Unter der Leitung zertifizierter DOSB – Trainer **“Karate für alle ab 7 Jahre“**

Ort: Sporthalle Samern von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr.

18.30 Uhr -19.30 Uhr Training für Fortgeschrittene

Das Karate Training wird durch besondere Hilfsmittel und Musik unterstützt. Gezielt wird die Konzentration, Motorik und Körperkoordination geschult.

Dieses ist eine kleine Übersicht unserer Sportlichen Angebote.

Wenn ihr besondere Wünsche oder Anregungen habt, sagt uns einfach was euch gefallen würde. Besonders in der Altersgruppe zwischen 16 und 50 Jahre sehen wir in Ohne und Umgebung noch eine Menge Potenzial und würden uns freuen mit euch noch ein paar sportliche Stunden verbringen zu können.

Wenn jemand Interesse hat einen Trainerschein/ Sportleiterschein zu machen oder einen Kurs leiten möchte, z.B. Kinderturnen, der meldet sich bitte beim Vorstand des SSV Ohne e.V.

Mit sportlichem Gruß Dorothe, Nicole, Kerstin, Bärbel und Michael