

Sporttag der SKI-Abteilung am Samstag, 7. Mai 2022



- ▶ Wir laden euch zu einem gemeinsamen Teamevent im Namen des Sports ein.
- ▶ Wir bieten euch ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm mit kurzen Sport- und Bewegungseinheiten, lockeren Spielen und Pausen. Bevorzugt werden wir uns im Freien aufhalten.
- ▶ Start: 10:00 Uhr in der großen Sporthalle
- ▶ Ende: gegen 17:00 Uhr mit einem Abschlussnack
- ▶ Verpflegung in der Kaffeepause und zum Abschluss sowie Getränke werden von der Abteilung gestellt.

Wir würden uns freuen, wenn ihr mit dabei seid.

Vorläufiges Programm:

10:00 bis 11:00	(F) Walking an der Kinzig	(Klaus)
11:15 bis 11:45	(H) Langhantel	(Bianca)
11:45 bis 12:15	(H) Pause	
12:15 bis 13:00	(F) Bewegungsspiele im Freien	(Bianca)
13:00 bis 13:30	(F) Lauschule	(Bianca)
13:30 bis 14:00	(F) Yoga	(Bianca)
14:00 bis 14:30	(F) Kaffeepause	
14:30 bis 15:00	(F) Balance	(Klaus)
15:15 bis 15:45	(H) Theraband / Tubes	(Klaus)
15:45 bis 16:15	(H) BBP in der Halle	(Klaus)
16:15 bis 16:30	(H) Dehnung und Stretch	(Klaus)
16:30 bis 17:00	(H) Abschluss mit Snack	

(F) im Freien

(H) Halle