



Name: Verena May
2. Spartenleitung Turnen

Aktive Zeit: Seit 2017

Sparte: Turnen

Gruppenleitungen
Jugend Fit
Joyrobic
Langhanteltraining



Seitdem ich Mitglied beim Sportverein bin, habe ich mich als Übungsgruppenleiterin und im Vorstand engagiert und bin jetzt als 2. Spartenleiterin aktiv.

Ich biete folgende Übungsgruppen an:

- Montags veranstalte ich zusammen mit Susanne Prusko die Übungsgruppe **JugendFit**, gedacht für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren. Ziel ist Beweglichkeit, Ausdauer, Sport, Spiele, Wettkampf, Funktionstraining, Geschicklichkeit ...und natürlich Spaß der Teilnehmer
- Montags: **Slow Jogging**, der japanische Lauftrend kommt nach Aligse und Steinwedel! Slow Jogging kann jeder machen, der normal gehen kann. Lau-fen mit anderer Technik und einem Lächeln im Gesicht. Viele kleine Schritte bringen Dich besser ans Ziel und Du verbrennst mehr Fettkalorien.
- Dienstags kommen geschlechterübergreifend alle Altersgruppen zu **Joyrobic** zusammen. Hier kümmern wir uns zum Beispiel um die Themen Aerobic und Bodystyling, Rücken-Fit, Bauch-Beine-Po und Kraftausdauer
- Donnerstags geht es an die Muskeln mit **Langhanteltraining**. Wir üben Kraftausdauer, trainieren mit Langhanteln, um gezielt einzelnen Muskelgruppen aufzubauen.
- Samstags oder sonntags biete ich nach Bedarf beim **Videosport** Spezialkurse für Interessierte an.



Wenn ich noch nebenher Zeit finde, bin ich gerne mit dem Rad unterwegs-