

Name: Verena May

2. Spartenleitung Turnen

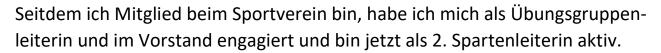
Aktive Zeit: Seit 2017

Sparte: Turnen

Gruppenleitungen

Jugend Fit **Joyrobic** 

Langhanteltraining



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-



