



1. Liekwegerer OUTDOOR-TAG

28. April 2019 | 10 - 15 Uhr | Waldsportpark Liekwegen

10.00 Uhr	Begrüßung				
Block 1 10.30 - 11.30	Aktivhöhe für Senioren	Nordic Walking	Mountainbike für Erwachsene	Klettern für Kids	10.30 - 14.30 „Fit wie ein Turnschuh“ für Kids Boule für Alle
Block 2 11.30 - 12.30	Lauftraining für Anfänger	Tabata	Mountainbike für Kids (Anfänger)		
	Intervalltraining				
Block 1 12.30 - 13.30	Aktivhöhe für Senioren	Nordic Walking	Mountainbike-Tour für Erwachsene	Klettern für Kids	
Block 2 13.30 - 14.30	Lauftraining für Anfänger	Tabata	Mountainbike-Tour für Kids (Fortgeschrittene)		
	Intervalltraining				

Aktivhöhe für Senioren

Ganzheitliches Gesundheitstraining für Senioren zur Steigerung des Wohlbefindens, Verbesserung von Kraft & Koordination, Stabilisierung der Abwehrkraft. Die verschiedenen Übungen werden auf der Aktivhöhe durchgeführt.

Lauftraining für Anfänger

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um zu beginnen! Hier findet ihr den Einstieg ins regelmäßige Laufen und bekommt gezeigt, was beherzigt werden muss, um langfristig Erfolge verzeichnen zu können. Wer mag, kann anschließend ein Intervalltraining mitmachen.

Tabata

Hierbei handelt es sich um eine Variante des „High Intensity Interval Training“! Auf 20 Sekunden hohe Belastung folgen 10 Sekunden Pause in 8 Wiederholungen. Eine Übung dauert also 4 Minuten. Trainiert wird mit und ohne Geräte.

Nordic Walking

Ob Anfänger oder Fortgeschritten - Nordic Walking ist für jeden etwas. Wir walken unterschiedliche Runden durch den Bückeberg. Technik und Besonderheiten werden erläutert.

Mountainbike für Erwachsene / für Kids

Wir biken mit euch durch den Bückeberg. Bitte bringt ein funktionstüchtiges Mountainbike mit. Teilnahme nur mit Fahrradhelm.

Klettern für Kids

Ihr wollt einmal im professionellen Klettergurt den höchsten Baum erklimmen? Kommt vorbei und probiert aus, wie es sich in der Höhe anfühlt!

Fit wie ein Turnschuh für Kids

Seid ihr fit wie ein Turnschuh? Kommt vorbei und holt euch das Abzeichen und die Urkunde.

Boule

Boule ist etwas für jedermann! Präzision, Konzentration und Zielgenauigkeit ist gefragt. Das Angebot ist den ganzen Tag verfügbar. Kommt vorbei und spielt eine, zwei oder drei Runden.