

Was erwartet euch?

16:30-18:00 Uhr

Turnen-Breiten-und Längenachsendrehungen

Akrobatische Elemente werden methodisch aufgearbeitet von der Sprungrolle bis zum Doppelsalto.

16:30-17:15 Uhr

Pilates - Schnupperstunde

Eine kleine Einführung in die Atmung und Körperzentrierung in Kombination mit Anfänger Pilates Übungen für den Einsteiger.

17:15-18:00 Uhr

Fitnessstraining mit dem Theraband und den Pezzibällen

18:00-18:45 Uhr

Trampolinturnen

Auf dem fest eingebauten Trampolin könnt ihr unter Beobachtung von geschulten Helfern neue Höhen erkunden. Hierbei sind keine Grenzen gesetzt; vom leichten Hüpfen bis hin zu Saltos in die anliegende Schaumgummigrube!

18:00-18:45 Uhr

Entspannung

Atmung und Dehnung in Kombination als Stressbewältigung für den Alltag für dein neues Lebensgefühl.

#BEACTIVE NIGHT 2023

23.09.2023, 16:30-19:00 Uhr

Neue Gerätturnhalle Am Luftschiffhafen, Potsdam

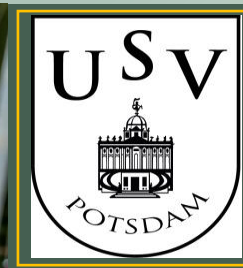
Olympischer Weg 8, 14471 Potsdam

Ausrichter: Abteilung Turnen des USV Potsdam



Was ist #BeActive?

Die Europäische Woche des Sports ist eine Initiative der Europäischen Kommission mit dem Ziel, die **Menschen in Europa für ein aktiveres Leben zu begeistern**. Europaweit nehmen alle EU-Mitgliedsstaaten sowie weitere Partner-Länder an der Kampagne teil. Der Deutsche Turner-Bund koordiniert die Europäische Woche des Sports in Deutschland und hat damit die Aufgabe über möglichst viele Veranstaltungen **Menschen in Bewegung zu bringen** und ein Netzwerk aufzubauen.



Wichtige Informationen:

Altersgruppe: ab 14 Jahre
Eine Anmeldung ist nicht notwendig!
Es erwarten euch professionelle Helfer und Referenten!
Bitte pünktlich sein!

#BEACTIVE

Europäische Woche des Sports
23. - 30. September

