

Sportverein Baar 1957 e.V

Sportangebote



Liebe sportbegeisterte Männer, Frauen und Jugendliche aus Baar & Umgebung,

der Sportverein Baar möchte Euch unsere Gymnastiksportangebote, welche wir momentan anbieten, einmal zusammenfassend darlegen.

Montag: 19.00-19.45 Uhr

Flotte Gymnastik

Beim Warm-up steigern wir die Ausdauer. Beim Workout arbeiten wir mit dem eigenen Körper um die Körpermitte zu stärken. Zur Kräftigung der Extremitäten kommen zusätzlich, Bänder, Hanteln und andere Kleingeräte zum Einsatz. Ziel ist es die gesamte Muskulatur zu straffen.

Übungsleiter: Emma Bögl (Tel. 08276-2980149)

Mittwoch: 08.15-09.00 Uhr

Seniorengymnastik: Bewegung im Stehen oder Sitzen.

Gymnastik und Bewegung mit und ohne Kleingeräten. Kräftigung und Mobilisierung, ohne unsere Gelenke zu überfordern. Körperliche und geistige Fitness durch Gymnastik fördern.

Übungsleiter: Emma Bögl (Tel. 08276-2980149)

Mittwoch: 09.00-09.45 Uhr

Rücken-Fit: Gezielte Übungen die ihren Rücken stärken.

Wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur wird mobilisiert, gekräftigt und gedehnt. Regelmäßiges Training gleicht muskuläre Dysbalance aus und sie fühlen sich rundum wohl und gesund.

Übungsleiter: Emma Bögl (Tel. 08276-2980149)

Donnerstag von 19:00- 20:00Uhr

Tischtennis für Kinder

Die Tischtennisfreunde-Kinder von Baar trainieren jeden Donnerstag zu der oben genannten Zeit. Jede/r ist herzlich willkommen. Wer Lust hat, braucht erstmal nur Hallenschuhe. Leihschläger zum Ausprobieren sind vorhanden.

Ansprechpartner: Matthias Schlicker (Tel. 0176-85 02 19 00)

Mittwoch von 19:00-24:00Uhr &

Donnerstag von 20:00-24:00 Uhr

Tischtennis für Erwachsene

Jede/r ist herzlich willkommen. Wer Lust hat, braucht erstmal nur Hallenschuhe. Leihschläger zum Ausprobieren sind vorhanden.

Ansprechpartner: Matthias Schlicker (Tel. 0176-85 02 19 00)

Alle Angebote sind für Frauen und Männer, kommt einfach vorbei und schnuppert in den Gruppen.