Liebe Mosbacherinnen und Mosbacher,

unsere Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Dazu gehört ein funktionierendes Immunsystem. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten dieses zu stärken. Ein wichtiger Baustein ist auf jeden Fall Bewegung an der frischen Luft. Daher freue ich mich ganz besonders, dass wir auch in diesem Jahr wieder die kostenfreie Veranstaltung „Fit-im-Park“ durchführen können, die inzwischen zur guten Tradition geworden ist.

Danken möchte ich an dieser Stelle allen Akteuren, insbesondere der VHS Mosbach, die zum Gelingen dieser Veranstaltungsserie beitragen.

Ich wünsche allen Sportler*innen und denen, die es vielleicht werden möchten, Motivation und Durchhaltevermögen. Lassen Sie sich gesagt sein: Es lohnt sich. Denn für etwas mit aller Energie einzustehen, bringt nicht nur tolle Erfolge, es macht auch unheimlich viel Spaß.

Julian Stipp

Oberbürgermeister

Fit-im-Park auf einen Blick

Was ist „Fit im Park“?

Das Sommer-Gesundheitsangebot der Stadt Mosbach in Kooperation mit der Volkshochschule Mosbach.

Wer kann mitmachen?

Jede/r.

Wieviel kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme am Programm ist kostenfrei.

Was muss ich mitbringen?

Grundsätzlich sportliche Kleidung und ein Getränk, je nach Sportangebot entsprechendes Schuhwerk und eine Gymnastikmatte.

Findet das Angebot bei jedem Wetter statt?

Soweit die Wetterbedingungen eine sportliche Betätigung im Freien zulassen, findet das Angebot statt.

Kann ich nach dem Sport duschen?

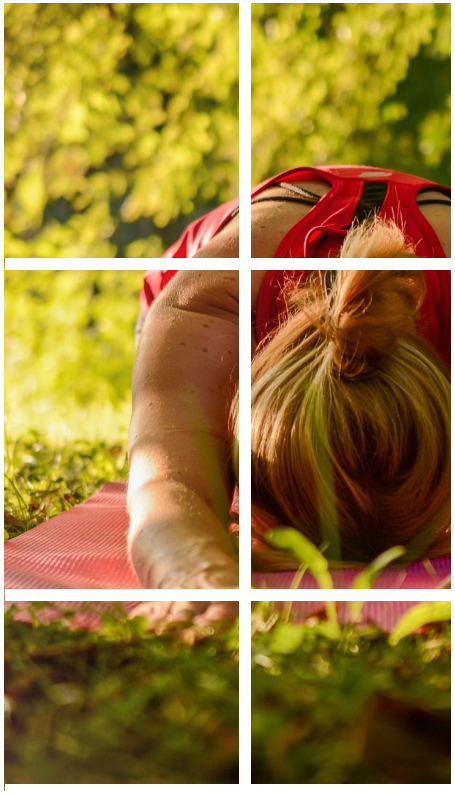
Nein, es stehen keine entsprechenden Möglichkeiten zur Verfügung.

Veranstalter ist die VHS Mosbach e.V. in Kooperation mit der Stadt Mosbach. Teilnahme auf eigene Gefahr. Die Stadt Mosbach und die VHS haften nicht für eventuelle Unfälle!

Fit-im-Park

01.08. – 28.08.2024

Mosbach



vhs Volkshochschule Mosbach e.V.

MOSBACH Große Kreisstadt Neckar-Odenwald

MONTAG

Vinyasa Flow Yoga

In diesem Kurs bringen wir beschwingt Körper und Geist an der frischen Luft in Einklang. Alle Übungen werden präzise erklärt, so dass auch Neueinsteiger mitmachen können.

Bitte mitbringen: Matte, kleines, festes Kissen, bequeme Kleidung, Getränk.

Heiko Mangold / Montag, 05.08., 12.08., 19.08., 26.08.24, jeweils 18:00 - 19:00 Uhr / Treffpunkt: Elzpark Beach Volleyballfeld, Kleiner Elzpark, Mosbach

DIENSTAG

Family Outdoor Training

Das Family Outdoor Training richtet sich an Mamas und Papas, die gemeinsam mit ihren Babys und Kindern Sport an der frischen Luft machen möchten.

Bei dem effektiven 60-minütigen Full-Body-Workout wechseln sich Kraft- und Koordinationsübungen mit kurzen Cardioeinheiten ab. Verschiedene Staffelläufe und Partnerübungen machen Groß und Klein Spaß und schweißen zusammen.

Eure Babys können im Kinderwagen mit dabei sein, größere Kinder können mit anderen Kindern spielen oder mitmachen!

Mitzubringen sind neben bequemer Sportkleidung ausreichend Wasser und eine Fitnessmatte oder Picknickdecke.

Anita Dörschel / Dienstag, 06.08., 13.08., 20.08., 27.08.24, jeweils 10:00 - 11:00 Uhr / Treffpunkt: Elzpark Beach Volleyballfeld, Kleiner Elzpark, Mosbach

Bewegung mit Köpfchen

Um fit und funktionsfähig zu bleiben, sollte nicht nur der Körper, sondern auch der Kopf gefordert und beschäftigt werden. Durch ein abwechslungsreiches Angebot an Spielformen, bei denen auch „Köpfchen" gefragt ist, sowie mit Übungen zu Balance, Koordination und Gleichgewicht wollen wir Denken und Sprache mit Bewegung verknüpfen und unsere „grauen Zellen" ordentlich in Schwung bringen. So bleiben wir nicht nur körperlich sondern auch geistig fit. Und das Beste daran – das Training bringt jede Menge Spaß!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Anke Frey / Dienstag, 06.08., 13.08., 20.08., 27.08.24, jeweils 18:00 - 19:00 Uhr / Treffpunkt: Elzpark Beach Volleyballfeld, Kleiner Elzpark, Mosbach

MITTWOCH

Dance Workout

Dance Workout ist ein Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik, z.B. aus den aktuellen Charts. Der Kreativität und Musikwahl sind keine Grenzen gesetzt.

Die ausgeführten Bewegungen trainieren, formen und straffen den ganzen Körper, insbesondere Beine, Po, Arme sowie Oberkörper und Bauch. Nicht zuletzt ist Dance Workout ein Ausdauertraining und fördert das Herz-Kreislaufsystem. Und in der Gruppe schwitzen macht doppelt so viel Spaß! Die Bewegungen und Schritte sind sehr einfach und schnell zu erlernen.

Die Teilnehmer benötigen keinerlei Tanzerfahrung und können jederzeit einsteigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Amalia Mirela Munteanu / Mittwoch, 07.08., 14.08., 21.08., 28.08.24, jeweils 18:30 - 19:30 Uhr / Elzstadion - Sportplatz, Zum Stadion 1, Mosbach

DONNERSTAG

Pilates Training

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik mit Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po, Rücken sowie die Körpermitte, die im Pilates auch als "Powerhouse" bezeichnet wird. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt.

Pilates Training ist sehr wirkungsvoll und zeigt vor allem rasch Erfolge. Die Intensität können Sie je nach ihrem eigenen Fitnesslevel individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Amalia Mirela Munteanu / Donnerstag, 01.08., 08.08., 15.08., 22.08.24, jeweils 19:00 - 20:00 Uhr / Treffpunkt: Elzpark Beach Volleyballfeld, Kleiner Elzpark, Mosbach

SAMSTAG

Yoga am Samstag für aktive Early Birds

Du bist ein früher Vogel und startest deinen Tag gerne mit einer Runde Morgenyoga?
Schnapp dir deine Matte und ab geht's ins Grüne. Hier im Park lässt du Hektik und Stress des Alltags hinter dir. Erlebe die Yogastunde mit allen Sinnen - das Glitzern der Morgensonne, das Vogelgezwitscher, den Duft der Sommerluft und der Erde unter deinen Füßen. Begrüße den neuen Morgen auf ganz bewusste Art und genieße die herrliche friedliche Morgenstimmung mit jeder Faser deines Körpers. Mit dieser Morgenpraxis erweckst du deine Lebensgeister, bringst deine Energie ins Fließen und startest zufrieden und mit einem Lächeln in deinen Samstag.
Wir praktizieren Hatha Yoga - einen dynamischen, kraftvollen Yoga-Stil, bei dem die fließenden Bewegungen immer mit dem Atem verbunden werden. Neben einigen anderen Yoga-Haltungen (Asanas) nehmen wir uns besonders Zeit für verschiedene Sonnengruß-Varianten und Atemübungen, die man auch im Alltag einsetzen kann.
Bitte mitbringen: Matte, kleines, festes Kissen, bequeme Kleidung, Getränk.

Heike Schäfer-Dammert / Samstag, 03.08., 10.08., 17.08., 24.08.24, jeweils 11:00 - 12:00 Uhr / Treffpunkt: Elzpark Beach Volleyballfeld, Kleiner Elzpark, Mosbach
.

WICHTIG !!!

Sonnen- und Insektenschutz ist immer gut.

Teilnahme auf eigene Gefahr. Die Stadt Mosbach und die VHS haften nicht für eventuelle Unfälle!

Bei Regen finden die Stunden auf der Seebühne im Elzpark statt.