



Sport im Park

Angebote vom VfL Eintracht Hannover

Functional Training*

- Für Studierende, Erwachsene und Interessierte

Termine 4x Montag (20.05.2019/ 17.06.2019/ 15.07.2019/ 12.08.2019)

Uhrzeit 17.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt Vereinsgelände VfL Eintracht Hannover, Hoppenstedtstr. 8, 30173 Hannover

Beim Functional Training werden neben Kraft und Ausdauer vor allem Koordination und Schnelligkeit trainiert. Mitmachen können alle, die Spaß am Sport haben und den eigenen Körper neu entdecken möchte. **Hinweis:** Bitte Handtuch und Getränke mitbringen.

WWW – Wald, Wiesen, Workout*

- Für junge Erwachsene und Junggebliebene

Termine 12x Freitag (vom 24.05.2019 bis 23.08.2019; **nicht am 28.06.2019**)

Uhrzeit 17.00 – 18.30 Uhr

Treffpunkt Vereinsgelände VfL Eintracht Hannover, Hoppenstedtstr. 8, 30173 Hannover

WWW – Wald, Wiesen, Workout. Beim gemeinsamen Training an der frischen Luft verbessern wir zusammen unsere ganzheitliche Fitness. Wir treffen uns am Vereinsgelände des VfL Eintracht Hannover und suchen unterschiedliche Orte in der nahen Umgebung auf, um den Körper in Schwung zu bringen. Vorwiegend trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht, binden aber auch örtliche Gegebenheiten (z. B. Bänke) oder Kleingeräte mit ein. Mit unserem abwechslungsreichen Training sprechen wir nicht nur einzelne Muskelgruppen an, sondern trainieren den ganzen Körper mit einem Mix aus Kräftigungs-, Koordinations-, Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen. Das Angebot wird dem Leistungsstand der Gruppe angepasst. **Hinweis:** Bitte Handtuch und Getränke mitbringen.

Early Bird Yoga*

- Für Erwachsene zwischen 16 und 66 Jahren

Termine 5x Dienstag (04.06.2019/ 11.06.2019/ 18.06.2019/ 25.06.2019/ 02.07.2019)

Uhrzeit 07.30 – 08:30 Uhr

Treffpunkt Vereinsgelände VfL Eintracht Hannover, Hoppenstedtstr. 8, 30173 Hannover

Aktivierende und entspannende Übungen aus dem Hatha Yoga, achtsam ausgeführt in Verbindung mit bewusster Atmung schenken dir Kraft und Energie für den Tag. **Hinweis:** Bitte Yoga- oder Sportmatte mitbringen.



Yoga 60+: Meditatives Gehen und Yogaelemente an der frischen Luft*

- Für Erwachsene 60+

Termine 5x Dienstag (04.06.2019/ 11.06.2019/ 18.06.2019/ 25.06.2019/ 02.07.2019)

Uhrzeit 08.45 – 09.45 Uhr

Treffpunkt Vereinsgelände VfL Eintracht Hannover, Hoppenstedtstr. 8, 30173 Hannover

Meditatives Gehen ist ein Übungsweg für inneres Gleichgewicht und mehr Freude im Alltag. Kombiniert mit Übungen aus dem Yoga genießen wir die Bewegung und Entspannung an der frischen Luft. **Hinweis:** Bitte ein Handtuch, Getränke und bequeme Kleidung mitbringen!

Pétanque*

- Für die ganze Familie geeignet

Termine 3x Sonntag (16.06.2019/ 14.07.2019/ 11.08.2019)

Uhrzeit 09.45 – 12.00 Uhr

Treffpunkt Vereinsgelände VfL Eintracht Hannover, Hoppenstedtstr. 8, 30173 Hannover

Pétanque ist ein französischer Präzisionssport. Dabei versuchen zwei Teams, eine bestimmte Anzahl von Kugeln so nahe wie möglich an eine vorher ausgeworfene Zielkugel zu werfen.

Retro-Gymnastik*

- Für Frauen ab 50 Jahren

Termine 6x Montag (08.07.2019/ 15.07.2019/ 22.07.2019/ 29.07.2019/ 05.08.2019/
12.08.2019)

Uhrzeit 18.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt Vereinsgelände VfL Eintracht Hannover, Hoppenstedtstr. 8, 30173 Hannover

Ein sportliches Angebot für Frauen an der frischen Luft. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körper. **Hinweis:** Bitte Handtuch, Decke oder Isomatte mitbringen.

Fit und gesund durch den Alltag*

- Für Männer ab 50 Jahren, gerne auch jüngere Einsteiger

Termine 6x Montag (08.07.2019/ 15.07.2019/ 22.07.2019/ 29.07.2019/ 05.08.2019/
12.08.2019)

Uhrzeit 19.15 – 20.15 Uhr

Treffpunkt Vereinsgelände VfL Eintracht Hannover, Hoppenstedtstr. 8, 30173 Hannover



Ein sportliches Angebot für Männer an der frischen Luft. Ein Angebot, bei dem ein Ausgleich zum Alltag und den täglichen Belastungen geboten wird. **Hinweis:** Bitte Handtuch, Decke oder Isomatte mitbringen!

Yoga*

- Für alle Altersgruppen geeignet

Termine 4x Dienstag (09.07.2019/ 16.07.2019/ 23.07.2019/ 30.07.2019)

Uhrzeit 10.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt Vereinsgelände VfL Eintracht Hannover, Hoppenstedtstr. 8, 30173 Hannover

Yoga – für alle Altersgruppen, die Lust auf Bewegung haben: von sanften Dehnübungen bis energetischen Yogahaltungen inmitten der Fülle des Sommers! **Hinweis:** Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Classic BBP!*

- Für Generation 50+

Termine 5x Mittwoch (10.07.2019/ 17.07.2019/ 24.07.2019/ 31.07.2019/ 14.08.2019)

Uhrzeit 18.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt Vereinsgelände VfL Eintracht Hannover, Hoppenstedtstr. 8, 30173 Hannover

Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po, welches auf Kräftigung, Straffung und Dehnung der Problemzonen ausgelegt ist. Back to the Roots! **Hinweis:** Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Ju-Jutsu – Einführungskurs in die Selbstverteidigung*

- Für junge Erwachsene und Erwachsene

Termine 6x Mittwoch (10.07.2019/ 17.07.2019/ 24.07.2019/ 31.07.2019/ 07.08.2019/ 14.08.2019)

Uhrzeit 18.00 – 19.30 Uhr

Treffpunkt Vereinsgelände VfL Eintracht Hannover, Hoppenstedtstr. 8, 30173 Hannover

JuJutsu ist ein modernes, flexibles Selbstverteidigungssystem. Es beinhaltet unterschiedliche Techniken wie Tritte, Schläge, Hebel und Würfe, welche auch aus anderen Kampfsportarten bekannt sind. Damit kann man sich im Ju-Jutsu auf allen Distanzen bis hin zum Bodenkampf sehr flexibel verteidigen, während sich andere Kampfsportarten oft nur auf eine Distanz spezialisiert haben.

*Evtl. Ausfälle werden über die Homepage: www.vfl-eintracht-hannover.de gekannt gegeben.