

***alla hopp!*-Anlage Heidelberg – OutdoorFitness** **„Power-Workout“ für Erwachsene**

Für aktive Frauen und Männer, die sich nach der Arbeit nochmals richtig auspowern wollen, bietet die Stadt Heidelberg ein „Power-Workout“ an. Unter freiem Himmel sollen die vielfältigen Möglichkeiten der Anlage in ein Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits-, und Koordinationstraining einfließen.

Wann: jeden **Donnerstag**

Uhrzeit: **18.00 bis 19.00 Uhr**

Ort: **„alla hopp!“-Anlage**
HD-Kirchheim



Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Treffpunkt für die Sportlerinnen und Sportler ist am Spielpavillon auf der „alla hopp!“-Anlage. Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten bequeme Sportkleidung und ein Handtuch oder Gymnastikmatte zum Unterlegen für Übungen mitbringen. Umkleidekabinen sind nicht vorhanden. An Feiertagen und im Krankheitsfall des Trainers fällt die Einheit aus.

Das Trainingsangebot wird von Markus Wellenreuther geleitet. Der Sportwissenschaftler arbeitet als sportpädagogischer Koordinator beim Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg und ist Stützpunktrainer für Kunstturnen im Turnzentrum Heidelberg.

Bei Fragen können Sie sich gerne an markus.wellenreuther@heidelberg.de richten.

i.A. Markus Wellenreuther

Sportpädagogischer Koordinator *alla hopp!*-Anlage
www.heidelberg.de/allahopp