

# Ferienprogramm für Sportgruppen mit Sommerpause

**Vom 10. – 28.07.2023 bleibt unsere Trainingsstätte - Haus 40 geschlossen!!!**

**Wichtig!!!--Für die Mitglieder der Abteilung Reha- und Gesundheitssport sind alle Sportangebote aus dem Ferienprogramm kostenfrei.**

**Vom 10.7.-18.08.2023 bieten wir Montag bis Freitag von 12:00 – 12:30 Uhr eine bewegte Mittagspause (ab 5 Teilnehmer) durch den Stadtpark an (Treff: Großenhainer Str. 1)**

## **1. – 3. Ferienwoche 10.07. – 28.07.2023**

Montag	17:00 Uhr	LIIT (Leicht-Intensives Intervall-Training)*	Stadtpark Riesa (Treff: Kanuheim)
Montag	18:00 Uhr	HIIT (Hoch-Intensives Intervall-Training)**	Stadtpark Riesa (Treff: Kanuheim)
Dienstag	09:30 Uhr	Wassergymnastik	Freibad Weida
Mittwoch	17:30 Uhr	HIIT (Hoch-Intensives Intervall-Training)**	Stadtpark Riesa (Treff: Kanuheim)
Donnerstag	09:00 Uhr	Walking	Stadtpark Riesa (Treff: Kanuheim)
Donnerstag	17:00 Uhr	Walking	Stadtpark Riesa (Treff: Kanuheim)
Freitag	09:30 Uhr	Wassergymnastik	Freibad Weida

## **4. – 6. Ferienwoche 31.07. –18.08.2023**

Montag	17:00 Uhr	LIIT (Leicht-Intensives Intervall-Training)*	Stadtpark Riesa (Treff: Kanuheim)
Montag	17:30 Uhr	Fit-Mix	Haus 40, Klötzerstraße
Montag	18:00 Uhr	HIIT (Hoch-Intensives Intervall-Training)**	Stadtpark Riesa (Treff: Kanuheim)
Dienstag	09:30 Uhr	Wassergymnastik	Freibad Weida
Mittwoch	10:00 Uhr	Senioren-sport	Haus 40, Klötzerstraße
Mittwoch	17:00Uhr	HIIT (Hoch-Intensives Intervall-Training)**	Stadtpark Riesa (Treff: Kanuheim)
Mittwoch	18:30 Uhr	Step-Aerobic	Haus 40, Klötzerstraße
Donnerstag	08:30 Uhr	Walking	Stadtpark Riesa (Treff: Kanuheim)
Freitag	09:30 Uhr	Wassergymnastik	Freibad Weida

### **\*LIIT (Leicht-Intensives Intervall Training)**

Low-Intensiv-Intervall-Training funktioniert im Prinzip wie HIIT, allerdings auf einem niedrigeren Belastungslevel. In mehreren Intervallen wird mit abwechselnd hoher und niedriger Belastung trainiert, die Intensität bleibt beim LIIT jedoch insgesamt moderat.

Geeignet für Personen mit leichten gesundheitlich Einschränkungen.

Dauer: 45 Minuten

### **\*\*HIIT (Hoch-Intensives Intervall Training)**

HIIT steht für hochintensives Intervalltraining. Dabei wechseln sich kurze, sehr anstrengende Trainingseinheiten und Erholungsphasen in schneller Folge ab. So kann in vergleichsweise kurzer Trainingszeit ein deutlicher gesundheitlicher und die Fitness-steigernder Effekt erzielt werden.

Geeignet für gesundheitlich uneingeschränkte und sich selbst als fit beschreibende Personen.

Dauer: 45 Minuten

### **Alle Sportangebote finden nur mit Anmeldung statt!!!**

Anmeldungen für die jeweiligen Angebote können immer **Montag – Donnerstag von 8:00 – 14:00 Uhr unter den Rufnummern 03525/680023 und 03525/68000 oder per E-Mail unter [gesundheitsport@sc-riese.de](mailto:gesundheitsport@sc-riese.de)** getätigt werden.

**Wir bitten um euer Verständnis, dass wir bei zu wenigen Teilnehmer/innen die Aktivität im gegebenen Fall absagen.**

Wir wünschen allen Sportgruppen eine erholsame Sommerpause, viel Spaß bei den o.g. Aktivitäten des Ferienprogrammes und den Übungsleitern einen schönen, erholsamen Urlaub!

*Rica, Jana und Niklas*