



Gemeinsam Fit: Onlineangebot Rhythmische Sportgymnastik

Liebe Freunde von Special Olympics,

nach unserem Onlineangebot am 20. Februar wurde mehrfach der Wunsch an uns herangetragen, ein regelmäßiges Onlineangebot für die Rhythmische Sportgymnastik zu installieren. Diesem Wunsch wollten wir gerne nachkommen und freuen uns, dass wir dies – zunächst bis zu den Sommerferien – tun können. Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen, männlich und weiblich sowie Menschen mit und ohne Beeinträchtigung aus ganz Deutschland. Vorerfahrung in der Rhythmischen Sportgymnastik ist nicht notwendig.

Inhalt der Stunden:

- Aufwärmen mit Musik
- Übungen zur Steigerung der Kraft, Koordination und Beweglichkeit
- Üben einzelner Tanzelemente mit dem Objekt, die am Schluss zu einer kurzen Choreografie zusammengefügt werden.

Wann: Das Training findet am jeweiligen Samstag von 10:00 – 11:00 Uhr statt

Benötigtes Material:

- 27. März 2021: (Dusch-) Handtuch (nicht zu klein)
- 24. April 2021: Sockenpois (2 Kniestrümpfe gefüllt mit je einem Tennisball bzw. Apfel oder einer Zwiebel)
- 22. Mai 2021: Besenstil, Stab, Stock oder Regenschirm (ca. 1m und gut zu greifen)
- 26. Juni 2021: zwei gefüllte 0,5l PET-Flaschen
- 24. Juli 2021: einen Ball (Fußball, Handball, Basketball aber auch ein Stoffball)

Wo: Die Veranstaltung findet auf der Onlineplattform Zoom statt. Benötigt wird für die Teilnahme ein Laptop/Smartphone/Tablet mit Kamera und Mikrofon.

Anmeldung: Den Link zur Anmeldung finden Sie [hier](#). Die angemeldeten Teilnehmer/innen erhalten einen Tag vor dem Training den Link zur Veranstaltung.

Ansprechpartner bei Rückfragen: Matthias Kolley
kolley@specialolympics-bayern.de, 089- 15702306

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales