



Liebe Mosbacherinnen und Mosbacher,

lange hat uns die Corona Pandemie ausgebremst. Vieles was alltäglich erschien, war plötzlich nicht mehr alltäglich. Nach dem erfolgreichen Re-Start 2022 wird es auch in diesem Jahr wieder „Fit im Park“ bei uns geben!

„Fit im Park“ ist ein Projekt, das unsere Stadt im wahrsten Sinne des Wortes belebt und die Menschen zur Bewegung animiert. Ab dem 30.06.23 bis zum 24.08.23 starten wir, immer in einem 4-Wochen-Rhythmus, mit je 5 Kursen pro Woche. Die Teilnahme steht allen offen und ist kostenfrei, eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig. Ein großes Dankeschön gilt den Kooperationspartnern, der Volkshochschule Mosbach und dem Rehasport-Muskelkater.

Allen Beteiligten danke ich herzlich für ihr Engagement und wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Freude bei der sportlichen Betätigung.

Ihr

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 zu lassen, 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

30.07. – 24.08.2023  
Mosbach



**vhs**  
Volkshochschule  
Mosbach e.V.



**MOSBACH**  
Große Kreisstadt  
Neckar-Odenwald

## SONNTAG

### Fitness Bootcamp

Kraft, Ausdauer, Koordination, Durchhaltevermögen - all das wird bei Bootcamp Fitness mittels Übungen nur mit dem eigenen Körpergewicht (zum Beispiel aus dem Boxen) trainiert. Verbessere deine körperliche Leistungsfähigkeit und geh an deine Grenzen - und darüber hinaus!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk. Sonnen- und Insektenschutz ist immer gut.

Alexander Fuß, Fitnessökonom / Sonntag, 30.07., 06.08., 13.08., 20.08.23, jeweils 10:00 - 11:00 Uhr / 4 Termine / Treffpunkt: Elzpark Beach Volleyballfeld, Kleiner Elzpark, Mosbach

## DIENSTAG

### Yin Yoga

Yin Yoga ist ein passiver Yogastil, in dem die Dehnung von Muskulatur, Faszien und tiefer liegendem Gewebe sowie Entspannung und Regeneration im Vordergrund stehen. In diesem sehr langsamen und achtsamen Yogastil werden die Asanas (Körperhaltungen) bis zu 5 Minuten lang, meist im Sitzen oder Liegen, eingenommen. Wichtig ist auch der Einsatz von Hilfsmitteln (Decken, Bolster, Blöcken). Yin Yoga ist gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, dicke Decke, kleines, festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk. Sonnen- und Insektenschutz ist immer gut.

Jessica Egger / Dienstag, 01.08., 08.08., 15.08., 22.08.23, jeweils 19:00 - 20:00 Uhr / 4 Termine / Treffpunkt: Elzpark Beach Volleyballfeld, Kleiner Elzpark, Mosbach

## MITTWOCH

### Body-weight-Training- Fit ohne Geräte

Bei Physiotherapeutin Jutta Peres stehen funktionelle Übungen im Vordergrund, die ohne Geräte - nur mit dem eigenen Körpergewicht - ausgeführt werden. Dabei wird

hauptsächlich die Tiefenmuskulatur aktiviert und gekräftigt, die Haltung aufgerichtet und der Körper gestrafft. Durch die richtige Technik, verbunden mit bewusster Wahrnehmung, können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene jeweils die optimale Belastung für sich finden. Mit Squats, Lunges & Co. ergibt das ein perfektes Training von Kopf bis Fuß.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk. Sonnen- und Insektenschutz ist immer gut.

Jutta Peres, Physiotherapeutin / Mittwoch, 02.08., 09.08., 16.08., 23.08.23, jeweils 18:00 - 19:00 Uhr / 4 Termine / Treffpunkt: Elzpark Beach Volleyballfeld, Kleiner Elzpark, Mosbach

### Tai Chi und Qigong

Ebenso wie Qigong, das zur gleichen Familie von chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen gehört, dient auch Tai Chi der Kultivierung von Körper und Geist und führt zu mehr Entspannung, Wohlbefinden und verbessertem Selbstbewusstsein. Die fließenden Bewegungen fördern die geistige Achtsamkeit und bringen Klarheit und Ruhe ins Handeln, was man auch im Alltag nutzen kann. Beim Qigong-Üben z.B. der „acht Brokate“, lernt der Körper während der Bewegung zu entspannen und man spürt, wie Spannungen gelöst werden und sich wie von selbst ein Wohlfühlgefühl einstellt.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, evtl. Sitzkissen, warme Socken. Sonnen- und Insektenschutz ist immer gut.

Danielle Disson / Mittwoch, 02.08., 09.08., 16.08., 23.08.23, jeweils 19:00 - 20:00 Uhr / 4 Termine / Treffpunkt: Elzpark Beach Volleyballfeld, Kleiner Elzpark, Mosbach

## DONNERSTAG

### Pilates Training

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik mit Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po und Rücken und 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. Sonnen- und Insektenschutz ist immer gut.

Mirela-Amalia Munteanu / Donnerstag, 03.08., 10.08., 17.08., 24.08.23, jeweils 19:00 - 20:00 Uhr / 4 Termine / Treffpunkt: Elzpark Beach Volleyballfeld, Kleiner Elzpark, Mosbach

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Spaß bei den verschiedenen Angeboten!

