



Angebote Übungsstunden der Abteilung Gymnastik/Turner

Daten Homepage:

| Übungsstunden | Uhrzeit | Übungsleiter |
|--|--|---|
| Eltern-Kind-Turnen für Kinder ca. 2 – 4 Jahre | Montags 16:00 Uhr - 17:00 Uhr | Susi Tiller, Maria Lenz |
| Kinderturnen (ohne Eltern) für Kinder ca. 4 – 7 Jahre | Montags 16:00 Uhr - 17:00 Uhr | Sigrid Blank, Anke Lawall, Daniela Bauer |
| Geräteturnen für Schulkinder | Freitags 15:30 Uhr - 17:30 Uhr | Sabine Kaiser, Martina Adrians |
| Präventive Wirbelsäulengymnastik | Montags 8:15 Uhr - 9:45 Uhr 19:30 Uhr - 21:00 Uhr | Irene Lindner |
| Bodystyling/Step-Aerobic | Dienstags 19:00 Uhr - 20:00 Uhr | Lisa Fink, Sabine Kaiser, Kathrin Niederlechner |
| Bodystyling/Step-Aerobic | Mittwochs 8:30 Uhr – 9:30 Uhr Achtung: im Sporttreff im Gewerbegebiet am Leitenfeld 11 | Lisa Fink |
| Fit durch den Winter | Dienstags 20:15 Uhr - 21:15 Uhr (Oktober bis März) | Lisa Fink, Sabine Kaiser, Kathrin Niederlechner |
| Pilates-Kurs (10 Einheiten) | Mittwochs 19:30 Uhr - 20:30 Uhr | Sabine Kaiser, Lisa Fink, (nur mit Anmeldung) |
| Zumba-Kurs (10 Einheiten) für Kids und Teenies | Mittwochs 17:00 Uhr – 17:40 Uhr für Kinder von 4 – 6 Jahre 17:50 Uhr – 18:50 Uhr für Kinder ab 7 Jahre | Patricia (nur mit Anmeldung bei Sabine Kaiser) |

Eltern-Kind-Turnen

Wir bieten für Kleinkinder im Alter von 2 bis 4 Jahren zusammen mit einem Elternteil eine altersgerechte Turnstunde an. Im Mittelpunkt steht natürlich viel Bewegung, wobei wir auch zusammen spielen und singen.

Ort: Gymnastikraum der Schule Griesstätt

Kinderturnen

Diese Turnstunden ist für Kinder ab 4 Jahren, in der wir ohne Mama und Papa üben. Kinder wollen und müssen sich bewegen. Wir turnen mit kleinen und mittleren Turngeräten (Bälle, Seile, Bänke, Kästen, Trampolin, Matten und vielem mehr). Wir üben nicht nur motorische Fähigkeiten, sondern auch Rücksichtnahme und Toleranz. Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund.

Ort: Turnhalle der Schule Griesstätt

Ball- und Bewegungs-Sportstunde für Kinder von der 1. bis 3. Klasse

In dieser Stunde werden verschiedene Ballsportarten und das eigene Körperbewusstsein gefördert und trainiert.

Ort: Turnhalle der Schule Griesstätt

Geräteturnen

In dieser Turnstunde legen wir etwas mehr Wert auf Geräteturnen sowie Dehnungs- und Beweglichkeitstraining. Auch bei den Grundschulkindern kommen natürlich Ball- und Laufspiele nicht zu kurz. Wir nehmen mit den Kindern auch an Kinderturnfesten bei umliegenden Sportvereinen teil. Zusätzlich haben wir 2 Mädchenmannschaften die Gruppenturnen (KGW/ TGW) machen.

Ort: Turnhalle der Schule Griesstätt

Bodystyling/Step-Aerobic

In diesen Stunden bieten wir schwungvolle Choreographien für die Kondition, Body-Workout, Stretching, Kraft- und Entspannungsübungen an.

Ort: Turnhalle der Schule Griesstätt

Ausnahme: Weihnachts- und Sommerferien

Präventives Wirbelsäulentraining

Schwerpunkt hier ist eine ganzheitliche, präventive Gymnastik zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur für alle.

Ort: Turnhalle der Schule Griesstätt

Fitness für Drinnen und Draußen

Die ehemalige Mittwochsgruppe bzw. "Fitness Drinnen und Draußen" haben keine Trainingszeit mehr in der Turnhalle. Diese Gruppe trifft sich unregelmäßig zum Berggehen, Walken und Radeln. Wer interessiert ist, bitte Erkundigung bei Irene Lindner, Tel. 08039/1357 einholen.

Pilates

Für ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur (primär Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur) bieten wir Pilates-Kurse an. Die Kursgebühren betragen für Vereinsmitglieder 25,00€ und Nichtmitglieder 50,00€. Der Kurs findet im Gymnastikraum der Grundschule statt. Diese Kurse sind nur mit Anmeldung (siehe Tabelle oben) möglich.

Latin Zumba

Estela Mayer bietet als ausgebildeter Zumba-Instructor 10er-Kurse an. Die Kursgebühr beträgt 25,00€ für Vereinsmitglieder und 50,00€ für Nichtmitglieder. Diese Kurse sind nur mit Anmeldung (siehe Tabelle oben) möglich.