

Eltern-Kind-Turnen

2 – 4 Jahre

Kurs Nr.: 2022/9

Turnen an den großen und kleinen Gerätestationen für Kinder von 2 - 4 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen. In familiärer Atmosphäre können die Kleinen mit uns gemeinsam spielen, singen, tanzen und turnen.

mitzubringen: Hallenschuhe

Start: 19.09.2022

10 Termine, montags, 16.15 - 17.15 Uhr

in der Grundschulturnhalle

mit Michaela Bauer und Lisa Haas

Kosten: 10/20/40€

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied

Einsteigerkurs Cheerleading

Kurs Nr.: 2022/10

Das Cheerleading bietet eine spannende Mischung aus Tanzen, Tumbling (Turnen) und Stunts (Akrobatik). Für Jugendliche ab 12 und Erwachsene.

mitzubringen: Hallenturnschuhe

Start: 29.09.2022

10 Termine donnerstags 17.00-18:15 Uhr

In der Grundschulturnhalle

mit Anne Roth

Kosten: 10/20/40€

Mitglieder aktiv/passiv / Nichtmitglied

Functional Training

Functional Training ist eine sportartübergreifende Trainingsform, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht.

Geeignet für jeden, der seine Körperwahrnehmung schulen, seine Fitness verbessern und Leistung steigern möchte. In diesem Kurs werden wir erst die Basistechniken des mehrgelenkigen Trainings erlernen und darauf aufbauen. Wir stabilisieren unseren Körper und mindern das Verletzungsrisiko.

mitzubringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, Matte

Kurs Nr.: 2022/11

Start: 19.09.2022

15 Termine, montags 18.15 - 19.15 Uhr

in der Grundschulturnhalle mit Jasmin Lisiecki

Kosten: 45,00/67,50/97,50 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied

Kurs/Nr.: 2022/12

Start: 16.09.2022

15 Termine, freitags 17 - 18 Uhr

in der Grundschulturnhalle mit Jasmin Lisiecki

Kosten: 45,00/67,50/97,50 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied

Progressive Muskelentspannung

"Ein entspannter Körper führt zu einem entspannten Geist" Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen (1885-1976) ist leicht zu erlernen. In jeder Kursstunde kommt eine neue Übung hinzu, mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke Kuschelsocken

Kurs Nr.: 2022/13 für Anfänger

Start: 23.09.2022 in der Begegnungsstätte

Krähenbad

10 Termine, freitags 17.30 - 18.30 Uhr

mit Sandra Kirberg

Kosten: 30/45/65 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied

Kurs Nr.: 2022/14 für Fortgeschrittene

Start: 23.09.2022 in der Begegnungsstätte

Krähenbad

10 Termine, freitags 18.30 - 19.30 Uhr

mit Sandra Kirberg

Kosten: 30/45/65 €

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied

Rückenfit

Kurs Nr.: 2022/15

„Haltung und Bewegung“

Wir mobilisieren, kräftigen, stabilisieren, dehnen und entspannen.

mitzubringen: großes Handtuch

Start: 27.09.2022

10 Termine, dienstags 18.30 - 19.30 Uhr

in der Grundschulturnhalle

mit Sonja Maulbetsch

Kosten: 30/45/65€

Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied