

Abteilung Turnen / Gymnastik / Tanzen

Turnen für Kinder im Kindergarten - und Vorschulalter 4 bis 6 Jahren

Mittwoch 15-16 Uhr Übungsleiterin Frau Lämmel

Für Mädchen und Jungen bietet der Verein diesen vielseitigen Sport an. Es beinhaltet turnerische Grundelemente an großen und kleinen Geräten, das Kennenlernen von kleinen Spielen und soll vor allem Spaß an Bewegung fördern. Viele koordinative Fähigkeiten werden angesprochen und immer wieder gefördert.

Eltern/Kind Turnen für Kleinkinder ab 1,5 bis 3,5 Jahren

Mittwoch/Donnerstag 16-17 Uhr Übungsleiterin Frau Lämmel / Frau Boddenberg

Das Turnen richtet sich an Kinder ab 1,5 Jahren, die frei gehen können. Gemeinsam mit einer vertrauten Begleitperson erkunden die Kinder einen Geräteparcour und machen erste Erfahrungen mit verschiedenen Handgeräten. Sie können sich selbst in der gesicherten Umgebung der Turnhalle frei bewegen und ausprobieren.

Sport und Spiele für Mädchen und Jungen von 6 bis 11 Jahren (Grundschulalter)

Freitag 15.30 -17 Uhr Übungsleiterin Frau Thery

Inhalte sind große und kleine Spiele, Ausdauer und Fitness-Übungen. Turnerische Elemente runden das Angebot ab. Die Besonderheit dieses Sportangebotes ist die gute Gruppendynamik, die durch die große Altersspanne besonders gefordert und gefördert wird.

Hip-Hop Tanz für Mädchen und Jungen von 7 bis 12 Jahren

Freitag 15 -16Uhr Übungsleiterin Frau Böttcher

Die Kursleiterinnen vermitteln Grundelemente des Hip-Hop, wobei flexibel auf die Neigungen der Teilnehmer/innen eingegangen wird und einfache Choreografien erlernt werden. Selbstvertrauen wird durch selbst entwickelte Schrittfolgen und Tänze gestärkt.

Gymnastik für Damen

Dienstag 19 -20 Uhr Übungsleiterin Frau Ritzerfeld

Sport mit und ohne Musik beinhaltet dieses Angebot mit grundlegenden Gymnastikübungen auf der Matte und in der Bewegung durch die Halle. Zum Einsatz kommen kleine Handgeräte zur Stärkung der Muskulatur ebenso wie Übungen für Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Orientalischer Tanz für Frauen

Mittwoch 20- 21.15 Uhr Übungsleiterin Frau Semrau

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die mit dem orientalischen Tanz beginnen wollen oder jene, die schon Vorkenntnisse besitzen. Es werden die grundlegenden Techniken, Schritte und Armhaltungen anhand von einfachen Schritt- und Tanzkombinationen geübt, so dass schon nach kurzer Zeit erste Erfolge zu sehen sind. Für Fortgeschrittene werden verschiedenste Stilrichtungen des orientalischen Tanzes angeboten und schon vorhandene Kenntnisse erweitert und Choreografien komplexer gestaltet.

„Paarturnen“

Montag 20 -21.45 Uhr Übungsleiter/in Frau Thiel / Herr Delitz

Diese schon lange in dieser Form bestehende Ü 50 Sportgruppe hält sich fit mit vielfältigen gymnastischen Übungen zur Kräftigung und Mobilisation und anschließendem „schweißtreibendem“ Basketballspielen. Nicht nur Paare sind herzlich eingeladen mitzutrainieren.