

“FIT & FUN“ FÜR KINDER



Zielgruppe: Mädchen und Burschen ab Schulalter

Inhalt: Aufwärmen, dehnen, Gymnastik, Turnen an den vorhandenen Turngeräten und Bewegungsspiele. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

LEISTUNGSTURNEN MÄDCHEN

Zielgruppe: Mädchen ab 6 Jahren (Eintrittsalter max. 9 Jahre bei entsprechender körperliche Eignung und Können)

Inhalt: Geräteturnen lt. Reglement für Kunstturnerinnen und Wettkämpfe



FITGYMNASTIK

Zielgruppe: Alle die sich gerne bewegen und die Geschmeidigkeit ihres Körpers erhalten wollen.

Inhalt: Ausdauer, Koordination, Kräftigung, Balance, richtig atmen und dehnen.



BODYSTYLING

Zielgruppe: Für jene die ihre Muskeln kräftigen und den Körper straffen wollen.



Inhalt: Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht und diversen Geräten (Hanteln, Ball, Stepper, etc...)



STEP(&TONE)

Zielgruppe: Alle die Spaß an der Bewegung haben und ihren Kreislauf gerne mit choreographischen Schritten in Schwung bringen wollen.



Inhalt: Step-Aerobic mit Choreographie

Step(Tone) teilt sich in Choreographie für Herzkreislauftraining mit anschließenden Muskel-Kräftigungsübungen.

GESUNDER RÜCKEN

Zielgruppe: Personen die vor allem Rückenleiden vorbeugen wollen.

Inhalt: Schwerpunkt auf Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur.



Das Vorturnerteam der Sektion Turnen freut sich auf Deinen Besuch!