

KINDER UND JUGENDLICHE

MINIS

Spielerisches Herantasten an verschiedene Turn- und Sportarten

Minis 1. Kindergarten, Jungs & Mädchen

- Samstags, ab 13. September
- 16.15 - 17.15 Uhr

Minis 2. & 3. Kindergarten, Jungs & Mädchen

- Samstags, ab 13. September
- 8.30 - 9.30 Uhr

ALLGEMEINE TURN- UND SPORTGRUPPE

Basiselemente im Turnen am Boden & an den Geräten

1. und 2. Schuljahr, Jungs & Mädchen

- Dienstags, ab 16. September
- 17.00 – 18.45 Uhr

Jungenturnen für maximal 6 Teilnehmer Jahrgang 2018/2019

3. und 4. Schuljahr, Mädchen

- Mittwochs, ab 17. September
- 18.00 – 19.45 Uhr

Ab 5. Schuljahr, Mädchen

- Montags, ab 15. September
- 18.00 – 19.45 Uhr

TANZEN

Abwechslungsreiche moderne Tanzstile

1. - 3. Schuljahr

- 8-10 Teilnehmer
- Mittwochs, ab 17. September
- 17.00 - 18.00 Uhr

4. bis 6. Schuljahr

- 10-12 Teilnehmer
- Montags, ab 15. September
- 17.00 - 18.00 Uhr

Ab 1. Sekundarschuljahr

- 12-16 Teilnehmer
- Freitags, ab 19. September
- 18.00 – 19.30 Uhr

LEISTUNGSGRUPPE GERÄTETURNEN

Gezieltes Training fürs Geräteturnen, Teilnahme an Wettkämpfen

Auswahl der Turnerinnen durch die Trainer

Leistungsturnen

- Samstags, ab 13. September
- 9.30 – 12.30 Uhr



ERWACHSENE

FIT FOR FUN MIT GERD

Fitness, Ganzkörpertraining und Muskelaufbau

Mindestanzahl 10 Teilnehmer

Halbjährlich von September bis Januar & Januar bis Mai

Frauen und Männer ab 18 Jahren

Anmeldung bei Maryline Palm (+32 475 33 93 18)

- Halbjahr 1: dienstags, ab 16. September
- Halbjahr 2: dienstags, ab 20. Januar
- 19.15 – 20.15 Uhr

MOVE YOUR BODY MIT FRANCINE

Kraft- und Ausdauertraining für ein gesundes, trainiertes Körpergefühl

Mindestanzahl 8 Teilnehmer

Halbjährlich von September bis Januar & Februar bis Juni

Frauen und Männer ab 18 Jahren

Anmeldung bei Maryline Palm (+32 475 33 93 18)

- Halbjahr 1: freitags, ab 19. September
- Halbjahr 2: freitags, ab 06. Februar
- 14.00 – 15.00 Uhr

SPINNING

Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern

Maximale Anzahl Teilnehmer 20

Halbjährlich von September bis Januar & Januar bis Mai

Frauen und Männer ab 18 Jahren

Anmeldung bei Maryline Palm (+32 475 33 93 18)

- Halbjahr 1: dienstags, ab 16. September
- Halbjahr 2: dienstags, ab 20. Januar
- 20.30 – 21.30 Uhr

NORDIC WALKING

Effektiver Ausdauersport für jedermann

Nordic Walking Grundkurs

Auf Anfrage

Anmeldung bis zum 30. August bei Claudine Kalbusch (+32 476 07 26 03)

Nordic Walking Treff

Nordic-Walking- Tour von ca 6,5 km, inkl. Kraft- und Körpertraining

Neuanmeldung bei Claudine Kalbusch: +32 476 07 26 03

- Wechselnde Startpunkte in unserer Gemeinde
- Ab Mittwoch, 10. September
- 8.30 - 10.00 Uhr