



Jahresprogramm der Gymnastik-Abteilung ab September 2023

in den Schulferien finden keine Kurse statt

Turnen für Kindergartenkinder von 3-6 Jahren

freitags ab 22.09.2023, 15:30-16:30 Uhr

Die Kinder können in dieser Stunde spielerische Bewegungserfahrungen mit Klein- und Großgeräten machen, ihre motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten weiterentwickeln und den natürlichen Bewegungsdrang ausleben. **Anmeldung bei Steffi: 0151-29104179**

Boden- und Geräteturnen der 1. - 4. Klasse

montags ab 2.10.2023, 15:30-16:30 Uhr

Turnerische Elemente am Boden sowie auf Geräten. Das Ziel ist, bestimmte Übungen nach vorgegebenen Kriterien der Technik und Haltung in verschiedenen Verbindungen auszuführen. Natürlich steht der Spaß und die Freude am Sport im Vordergrund.

Anmeldung bei Karin: 0171-9948188

Fitness die spritzige Einheit

dienstags ab 12.09.2023, 18:30-19:20 Uhr

Nach einem Warm-Up geht es um Aufbau und Kräftigung der Muskeln von Bauch/Rücken, Beinen und Armen, es kommen Softtools und Steps zum Einsatz, Abwechslung ist Programm: Aerobic-, Faszien-, Intervall- und Bodyweight-Training, Tempo und Belastung im mittleren bis intensiven Bereich.

Fitness die sanfte Einheit

dienstags ab 12.09.2023, 19:30-20:20 Uhr

Ziel dieser Stunde ist die moderate Kräftigung zur Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken und der Erhalt von Beweglichkeit und Koordination – auf einem moderaten Belastungsniveau und zum Teil auch mit Theraband, Redondobällen und Schwunghanteln.

Kraft & Fitness für Männer jeden Alters

6x mittwochs ab 11.10.2023, 19:00-20:00 Uhr

Die Stunde **speziell für Männer und Jungs:**

Kräftigung von Bauch-/Rücken- und Rumpfmuskulatur sowie der Beine, in der Belastung nach einem moderaten Saisoneinstieg zunehmend fordernd, das wird in dieser Stunde abwechslungsreich geboten.

**Anmeldung erforderlich für Mitglieder und (Nichtmitglieder 6x36,-€)
bei Simone Hundt Tel. 0160-4996729 Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

Zu allen Stunden sind DJK-Mitglieder und Neuzugänge herzlich eingeladen – gerade der Saisonbeginn ist zum Neu- oder Wiedereinstieg bestens geeignet!

Aktuelles bitte auch der Homepage unter
www.djkobermaessing.de entnehmen!