

## Neue Kurse

<p><b>Fit – Fun – Fight (ab 5. Klasse)</b> Mittwoch 18:00 bis 19:00 <b>NEU: Nachfolgekurs für „Just for Fun“</b></p> <p>Power für Jugendliche – bei dem neu gestalteten Kurs werden sich Jugendliche auspowern und so ihre Körperbeherrschung und Beweglichkeit verbessern. Zusätzlich werden in dem Kurs Elemente der Selbstverteidigung und des Kampfsports integriert, um sowohl das Selbstvertrauen zu stärken als auch den respektvollen Umgang miteinander zu üben.</p>	<p><b>Turnen Schulkinder 1. &amp; 2. Klasse</b> Dienstag 16:00 bis 17:00 <b>NEU: Mädchen &amp; Jungs nun gemeinsam</b></p> <p>Freude an der Bewegung – beim Kinderturnen für die 1./2. Klasse treffen wir uns wöchentlich für eine bunte Stunde voller Ball- und Fangspiele, Geräte- und Bodenturnen. Alle Kinder, die Spaß an Bewegung haben, sind herzlich willkommen!</p>	<p><b>Turnen Schulkinder 3. &amp; 4. Klasse</b> Mittwoch 17:00 bis 18:00 <b>NEU: Mädchen &amp; Jungs nun gemeinsam</b></p> <p>Spielerisches Miteinander - Mit der neuen Kursaufteilung für die Dritt- und Viertklässler kann nun noch besser auf die Fähigkeiten der Kinder eingegangen werden. Die motorische Entwicklung wird gemeinsam und respektvoll durch vielfältige Sportarten und Turnelemente gefördert. Und natürlich wird bei den ganzen Spielen der Spaß nicht zu kurz kommen.</p>
---	--	---

## Bestehende Kurse

<p><b>Rückengymnastik</b> Donnerstag 18:30 bis 19:30</p> <p>Starker Rücken – in diesem Kurs wollen wir die gesamte Rumpfmuskulatur und vor allem den Rücken stärken. Mit Hilfe von Pezzi-Bällen, Thera-Bändern, Stäben und Hanteln wird die Muskulatur des gesamten Rückens aufgebaut. Die Beweglichkeit des ganzen Körpers wird erhalten und die Seele wird durch entsprechende Übungen am Ende entspannt. <b>NEU:</b> bei eingeschränkter Mobilität, können alle Übungen auch auf dem Stuhl ausgeführt werden</p>	<p><b>Mutter-Vater-Kind Turnen</b> Dienstag 15:15 bis 16:15</p> <p>Für die Kleinsten - mit Unterstützung der Eltern wird spielerisch die Bewegungs- und Sozialkompetenz gefördert. In jeder Stunde gibt es ein breites Angebot an Sportgeräten und Übungen u.a. zum Klettern, Springen und Balancieren und kleine Singspiele.</p> <p>Im Vordergrund stehen der Spaß und die Freude an der Bewegung, Selbstvertrauen und der Kontakt mit anderen Kindern.</p>	<p><b>Turnen für Kindergartenkinder</b> Dienstag 16:15 bis 17:15 (für 3-4jährige) Dienstag 17:15 bis 18:15 (für 5-6jährige)</p> <p>Kinderturnen unterstützt die Kinder auf vielfältigste Weise in ihrem Bewegungslernen. Koordination, Kraft, Konzentration, Geschicklichkeit und auch das soziale Miteinander in einer Gruppe werden spielerisch u.a. durch Fangspiele und einem breiten Angebot an Sportgeräten gefördert.</p> <p>Im Vordergrund stehen auch hier der Spaß und die Freude an der Bewegung, Selbstvertrauen und der Kontakt mit anderen Kindern.</p>
<p><b>Action &amp; Fun für JederMann/Frau</b> Montag 19:00 bis 20:00</p> <p>Gemeinsam sporteln - der Schwerpunkt von Action&amp;Fun ist das Volleyballspiel und der Spaß an der Gemeinsamkeit. Solange es das Wetter zulässt, werden wir draussen spielen, bei schlechtem Wetter steht uns die Halle zur Verfügung.</p>	<p><b>Fitness für JederMann/Frau</b> Dienstag 18:30 bis 19:30</p> <p>Power und Lebendigkeit – der Kurs greift alle Bedürfnisse des Wohlfühlens auf und trägt entscheidend zu einem besseren körperlichen und geistigen Befinden bei. Durch die Einbindung verschiedener Sportgeräte oder mit einfachen Schrittfolgen zu pulsierender Musik bringen wir unser Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbrennen Kalorien und formen und straffen den gesamten Körper – ein Kurs für ein effektives Ganzkörpertraining.</p>	<p><b>Athletik- und Cross-Training</b> Mittwoch 19:00 bis 20:00</p> <p>Hier geht's ordentlich zur Sache – eine Stunde effektives, leistungsorientiertes Gruppentraining. Durch ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Training werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit gesteigert. Es kommen Elemente und Übungen aus dem klassischen Kraft- und Konditionstraining sowie aus dem Kampfsport zum Einsatz. Und natürlich wird der Körper nach der Belastung ausreichend aufgelockert und gedehnt.</p>