

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
08.00 - 09.00 Uhr Walking		08.00 - 09.00 Uhr Walking	08.30 - 09.30 Uhr Kinderturnen			
			09.30 - 10.30 Uhr Kleinkinderturnen	09.30 - 10.30 Uhr Pilates für Fortgeschrittene		
	10.30 - 11.30 Uhr Sport in der Krebsnachsorge		10.30 - 11.15 Uhr Eltern-Kind-Turnen	10.40 - 11.40 Uhr Pilates für Anfänger		
				14.30 - 15.45 Uhr Bubenturnen ab Klasse 1	14.30 - 15.45 Uhr Bubenturnen ab Klasse 4	15.00 - 18.00 Uhr Wettkampfturnen
15.00 - 16.00 Uhr Aquafit		15.30 - 16.30 Uhr Ballett Gruppe I		15.45. - 17.00 Uhr Mädchenturnen ab Klasse 1	15.45. - 17.00 Uhr Mädchenturnen ab Klasse 4	
	16.00 - 17.00 Uhr Wettkampfturnen Zusatzstunde	16.30 - 17.30 Uhr Ballett Gruppe II				
16.30 - 17.30 Uhr Aerobic für Kinder				17.30 - 18.30 Uhr Pilates für Fortgeschrittene		
17.45 - 18.45 Uhr Aerobic für Kinder		17.30 - 18.30 Uhr Jazztanz Gruppe I	17.30 - 18.30 Uhr Funktionsgymnastik			
19.00 - 20.00 Uhr Aerobic für Damen		19.00 - 20.00 Uhr Step-Aerobic für Damen	19.00 - 20.00 Uhr Bauch-Beine-Po		19.00 - 20.00 Uhr Jazztanz Gruppe II	
	19.30 - 20.30 Uhr Damengymnastik					
20.15 - 21.30 Uhr Wirbelsäulengymn.			20.15 - 21.15 Uhr Aerobic meets Dance			

Bewegung und Tanz

Turnen

Fitness

Gesundheitssport

Sollten Sie für Ihre Krankenkasse eine Bestätigung der Vereinszugehörigkeit und der Teilnahme am Gesundheitssport benötigen (z.B. Bonusheft), wenden Sie sich bitte an die Abteilungsleiterin Waltraud Höhn

## Bewegung und Tanz

### Ballett

Ballett bildet die Grundlage für jede tänzerische Bewegung. Ab vier Jahren können die Kleinsten die ersten graziösen Schritte lernen. Wenn sie einige Jahre durchhalten, bekommen sie die beste Bewegungs- und Haltungsschulung. Andere sehen es ihren Bewegungen an und sie selbst merken es auch.

### Jazztanz

Anspruchsvoll ist die Bewegungskoordination schon für Anfänger, deshalb unterrichten wir Jazztanz ab sechs Jahren. Alle Teilnehmerinnen üben nach moderner Musik.

### Aerobic für Kinder

Hier erfolgt spielerisch die Einführung in die Grundformen des Aerobics und wird in Gruppe II entsprechend aufgebaut.

### Aerobic / Step-Aerobic für Damen

Hier geht es heiß her! Aerobic mit Hanteln, mit Schwingstäben, Aerosteps, Maxibändern und normalen Steps, fetzige Musik, genaue Anweisungen. Mit der Zeit purzeln auch die Pfunde und bei den "Treuen" bleibt die Kondition erhalten. Immer wieder neues Programm!

**Die Übungsstunden finden jeweils im Spiegelsaal statt**

## Gesundheitssport

### Aqua-Fit-Wassergymnastik

Wer bei normaler Gymnastik Probleme hat, ist hier gut aufgehoben. Nur noch 10 % Ihres Gewichtes haben Sie zu tragen. So können Sie hier ohne größere Schwierigkeiten gezielt Ihren Körper stärken und fit machen für den Alltag. Mit und ohne Handgerät machen die Übungen nach Musik einfach Spass. Schauen Sie rein und machen Sie mit! Die Teilnahme ist auch für Nichtmitglieder möglich, die Gebühren werden von der Turnabteilung erhoben. Die Zeiten richten sich nach den Schulferien.

**Die Übungsstunden finden im Hallenbad Spöck statt**

### Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär des Beckenbodes, der Bauch- und Rückenmuskulatur

**Die Übungsstunden finden im Spiegelsaal statt**

### Sport in der Krebsnachsorge

Sport nach einer Krebserkrankung ist eine zusätzliche Möglichkeit zur medizinischen und krankengymnastischen Betreuung. Unter Anleitung der dafür speziell ausgebildeten Übungsleiterin soll die eingeschränkte Beweglichkeit und allgemeine Lebensfähigkeit verbessert werden.

**Die Übungsstunden finden im Spiegelsaal statt**

## Turnen

### Buben / Mädchen ab Klasse 1

Wer nur spielerisch seine Geschicklichkeit trainieren will, der geht ins Allgemeinturnen. Hier werden alle Bereiche des Geräteturnens angeboten, um Mädchen und Buben vielseitig und möglichst umfassend zu schulen. Warmgymnastik mit und ohne Handgeräte sowie kleine Spiele oder Riegenkämpfe ergänzen die Stunden.

**Die Übungsstunden finden in der Schulsporthalle 2 statt**

### Buben / Mädchen ab Klasse 4

In dieser Altersgruppe liegen die Grundvoraussetzungen des Geräteturnens bereits vor und werden nun weiter aufgebaut, um Fertigkeiten wie Rolle am Barren, Oberarmstütz, Hüftauf- und -umschwung am Reck usw. zu erreichen. Doch auch der Spass beim Aufwärmen mit und ohne Handgerät sowie Riegenspiele und andere Spiele sollen nicht zu kurz kommen.

**Die Übungsstunden finden in der Schulsporthalle 3 statt**

### Kinderturnen

Bereits seit Jahren bieten wir Kinderturnen an. Die Jüngsten ab eineinhalb Jahren turnen gemeinsam mit ihren Müttern, Vätern oder auch mal der Oma oder dem Opa. Mit drei und vier Jahren turnen sie schon allein und mit fünf und sechs Jahren gehören sie schon fast zu den Großen. Die Kinder werden spielerisch an alle Bereiche des Turnens wie Warmgymnastik mit und ohne Handgerät, sämtliche in der Turnhalle vorhandenen Geräte, allgemeine Spiele, Wettkampfspiele, Rhythmisches Sprechen herangeführt, so dass sie, wenn sie in die Schule kommen, über Grundfertigkeiten wie Rolle vorwärts und rückwärts, Handstand, um nur ein Beispiel für den Bodenbereich zu nennen, verfügen.

**Die Übungsstunden finden in der Schulsporthalle 3 statt**

### Wettkampfturnen

Im Wettkampfturnen müssen die Mädchen mit großer Disziplin immer wieder die gleichen Übungen turnen, um zur Perfektion zu gelangen. Unsere Turnerinnen üben am Reck, Boden, Sprung und Schwebebalken, um sich zumindest zweimal im Jahr mit anderen Vereinen bei Wettkämpfen zu messen. Es werden deshalb dienstags hauptsächlich Dehn-, Stretch- und Kraftübungen gemacht, die die Leistungen steigern sollen.

**Die Übungsstunden finden in der Schulsporthalle 1 statt**

**Die zusätzlichen Übungsstunden am Dienstag finden im Spiegelsaal statt**

### Sport AG

Geräteturnen der Klassen 1 und 2 innerhalb der Aktion "Schule und Verein".

**Die Übungsstunden finden in der Schulsporthalle 3 statt**

## Fitness

**Die Übungsstunden finden im Hallenbad Spöck statt**

### Bauch - Beine - Po

„BBP“ nennen es die Fitness-Insider. Gemeint sind die Körperzonen, an denen sich besonders leicht das Fett abgelagert. Hier lässt sich mit gezieltem Training Abhilfe schaffen. Gesäß-, Bauch- und Oberschenkelmuskulatur reagiert auf Kräftigung relativ schnell. Erste Erfolge lassen sich schon nach wenigen Wochen erzielen. Das Wichtigste: Disziplin. Bleiben Sie dran und lassen Sie nicht locker.

**Die Übungsstunden finden im Spiegelsaal statt**

### Damengymnastik

Unter Leitung einer Sport- und Gymnastiklehrerin trainieren wir unseren gesamten Körper mit Übungen aus den folgenden Bereichen: Bewegungsökonomie (Zusammenspiel der Körperteile, Koordination, Konzentration), Ausdauertraining, Rückenfit (Kräftigung der Rückenmuskulatur und des Schultergürtels), Stabilitätstraining, Stretch und Entspannung

**Die Übungsstunden finden in der Schulsporthalle 2 statt**

### Funktionsgymnastik

Hier wird nach flotter Musik ein gesundes, effektives und abwechslungsreiches Konditionstraining für alle Muskelpartien (mit und ohne Handgeräte) angeboten., wobei auch die Entspannung nicht vergessen wird. Lassen Sie sich überraschen!

**Die Übungsstunden finden im Spiegelsaal statt**

### Walking

Das ist die einfachste aller Sportarten. Mit zügigen Schritten gehen Sie, bis Ihr Puls etwa 30 – 40 Schläge über normal liegt. Wichtig: leichtes Outfit, gute Schuhe. Kommen Sie vorbei, wir errechnen Ihre persönliche Leistungsfähigkeit und kontrollieren auch gezielt Ihre Pulswerte. Wir laufen bei (fast) jedem Wetter eine Stunde 6 und mehr Kilometer in entsprechenden Leistungsgruppchen. Wir warten noch auf Sie!

**Treffpunkt ist am Baggersee Spöck - die Übungsstunden beginnen im Winter um 08.30 Uhr**

### Wirbelsäulengymnastik

Grund für die meisten Arten von Rückenschmerzen ist eine zu schwach oder ungleichmäßig ausgebildete Rückenmuskulatur, sehr oft aufgrund täglicher Fehl- und Zwangshaltung. Mit konsequenten Drehungs- und Dehnungsübungen lassen sich Muskelgruppen gezielt kräftigen. Wichtig beim Training sind Regelmäßigkeit und individuelle Übungen. Hier werden Sie von einer erfahrenen Physiotherapeutin unterrichtet, die auch auf Ihre Probleme eingehen wird.

**Die Übungsstunden finden im Spiegelsaal statt**

### Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär des Beckenbodes, der Bauch- und Rückenmuskulatur

**Die Übungsstunden finden im Spiegelsaal statt**