

# FFF HERBST-/WINTERKURSPLAN | 2022



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					10.00 – 11.00 Uhr <b>Mini Fit U4</b> <i>„Papa Spezial“</i>	
					11.00 – 12.00 Uhr <b>Fit `n Fun</b> <b>ZIRKELTRAINING</b>	
16.00 – 17.00 Uhr <b>Mini Fit U4</b>	16.00 – 17.00 Uhr <b>Mini Fit Ü4</b>	16.00 – 17.00 Uhr <b>Mini Fit U4</b>				
17.00 – 18.00 Uhr <b>Mini Fit U4</b>	17.00 – 18.00 Uhr <b>Mini Fit Ü4</b>	17.00 – 18.00 Uhr <b>Warrior Fitness</b> <b>für Kids ab 10</b> <b>Jahren</b>		17.15 – 18.15 Uhr <b>Maxi Fit Ü6</b>		
18.00 – 19.00 Uhr <b>Gymnastik für</b> <b>Damen 55+</b>	18.15 – 19.15 Uhr <b>Qi Gong</b>			18.30 – 19.30 Uhr <b>Fitness vorm</b> <b>Wochenende</b>		
19.00 – 20.00 Uhr <b>Fit `n Fun</b> <i>(Kurs 1)</i>	19.20 – 20.20 Uhr <b>Rücken Fit</b>		19.00 – 20.00 Uhr <b>Walken</b>			
20.15 – 21.15 Uhr <b>Fit `n Fun</b> <i>(Kurs2)</i>	19.45 – 21.15 Uhr <b>YOGA</b> im SMG Gymnastikraum					
20.05– 21.05 Uhr <b>ZUMBA</b> Tanzraum						

SSV Strümp 1964 e.V. | Abteilung Familie, Fun & Fitness | [fitness@ssv-struemp.de](mailto:fitness@ssv-struemp.de)

## WICHTIGER HINWEIS:

- **Alle Kurse finden in der Sporthalle am Kaustinenweg in Strümp statt und es sind noch Plätze frei!**
- **In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt, AUßER in den Herbstferien!**
- **Bei Interesse, ist jederzeit ein kostenloses Probetraining möglich. Hierzu einfach beim Trainer anmelden und Formular ausfüllen!**

## KURSBESCHREIBUNGEN

<b>Mini Fit U4</b>	<i>Ahmad &amp; Aushilfe</i>	Kinderturnen für Kinder von 1,5 - 4 Jahren (mit Eltern). Spiel und Spaß mit Geräteparcours.
<b>Gymnastik für Damen 55+</b>	<i>Heidi</i>	Leichte gymnastische Übungen zu fröhlicher Musik: da bleibt man fit, beweglich und aktiv. Koordinations- und Kräftigungsübungen werden mit entspannenden Elementen kombiniert.
<b>Fit`n Fun</b>	<i>Heike &amp; Anja</i>	Training mit dem eigenen Körpergewicht: eine gelungene Kombination aus Fitness, Ausdauer, Kräftigung, Prävention, Choreografie und Spaß.
<b>Mini Fit Ü4</b>	<i>Ahmad &amp; Aushilfe</i>	Kinderturnen für Kinder von ca. 4-6 Jahren (ohne Elternbegleitung). Bewegen, Erleben, Spielen, Lernen, Erfahren, Freunde treffen.
<b>Qi Gong</b>	<i>Heidi &amp; Keith</i>	Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen zur Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper. "Qi" steht hierbei für "Lebensenergie".
<b>Mixed Gymnastik</b>	<i>Regina</i>	Ganzkörpertraining für alle, die fit werden und bleiben wollen. Eine Mischung aus leichtem Krafttraining, Zirkeltraining und Elementen aus Pilates und Bodyforming.
<b>ZUMBA</b> <b>Tanzraum Martinus-Schule, Strümp</b>	<i>Melanie</i>	Tanz - Fitness – Ganzkörpertraining für Koordination, Kraft und Ausdauer. Zu lateinamerikanischer Musik werden Tanzschritte mit Fitnessübungen kombiniert.
<b>Walken</b>	<i>Beate</i>	Walking Runden durch Strümp! Dieses Angebot richtet sich auch an Anfänger/innen. Wichtig sind wettertaugliche Kleidung, Sportschuhe und – im Winter – eine Warnweste.
<b>Maxi Fit Ü6</b> <b>Stand 24.10.22 AUSGEBUCHT!</b>	<i>Heike &amp; Aushilfe</i>	Sport und Spaß für Kids von 6-10 Jahren! Turnen am Boden und an Geräten, Laufspiele, Beweglichkeits- und Geschicklichkeitstraining oder Ballsport - hier ist für jeden etwas dabei.
<b>Warrior Fitness</b>	<i>Dominik &amp; Ahmad</i>	STARK, SCHNELL, GESUND und in der Lage jedes Ziel zu erreichen! Das Training mit dem eignen Körpergewicht, nutzen wir, um unsere Maximalkraft zu steigern und zu lernen verschiedene schwere Bewegungen zu meistern.
<b>Fitness vorm Wochenende</b>	<i>Malte</i>	Funktionelles Training unter Berücksichtigung alltäglicher Bewegungen des Körpers. Zusätzlich Stretching mit Ansätzen von Yoga und dem Faszientraining.
<b>Mini Fit U4 „Papa Spezial“</b>	<i>Melanie</i>	Beim "Mini Fit U4" turnen Kinder im Alter von 1-3 Jahren gemeinsam mit einem Elternteil.
<b>Rücken Fit</b>	<i>Viktoria</i>	Stärkende Übungen für die komplette Wirbelsäule und ihre muskulären Helfer, um das Wohlbefinden im Alltag zu verbessern und präventiv den Rücken zu stabilisieren.
<b>YOGA</b> <b>Gymnastikraum, SMG Sporthalle, Strümp</b>	<i>Birgit</i>	Unterrichtet wird Hatha Yoga. Es fließen meditative Elemente mit ein, die den Geist schulen, sowie Vinyasa, dynamische Bewegungsabläufe in Verbindung mit dem Atem.

**Wir freuen uns auf Euch!**