

FFF SOMMERKURSPLAN | 2022



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

SSV Strümp 1964 e.V. | Abteilung Familie, Fun & Fitness | 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

Mini Fit U4	<i>Ahmad & Aushilfe</i>	Kinderturnen für Kinder von 1,5-4 Jahren (mit Eltern). Spiel und Spaß mit Geräteparcours.
Gymnastik für Damen 55+	<i>Heidi</i>	Leichte gymnastische Übungen zu fröhlicher Musik: da bleibt man fit, beweglich und aktiv. Koordinations- und Kräftigungsübungen werden mit entspannenden Elementen kombiniert.
Fit`n Fun	<i>Heike & Anja</i>	Training mit dem eigenen Körpergewicht: eine gelungene Kombination aus Fitness, Ausdauer, Kräftigung, Prävention, Choreografie und Spaß.
Mini Fit Ü4	<i>Ahmad & Aushilfe</i>	Kinderturnen für Kinder von ca. 4-6 Jahren (ohne Elternbegleitung). Bewegen, Erleben, Spielen, Lernen, Erfahren, Freunde treffen.
Qi Gong	<i>Heidi & Keith</i>	Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen zur Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper. "Qi" steht hierbei für "Lebensenergie".
Mixed Gymnastik	<i>Regina</i>	Ganzkörpertraining für alle, die fit werden und bleiben wollen. Eine Mischung aus leichtem Krafttraining, Zirkeltraining und Elementen aus Pilates und Bodyforming.
Latino Fitness Tanzraum Martinus-Schule, Strümp	<i>Melanie</i>	Tanz - Fitness – Ganzkörpertraining für Koordination, Kraft und Ausdauer. Zu lateinamerikanischer Musik werden Tanzschritte mit Fitnessübungen kombiniert.
Walken	<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.
Maxi Fit Ü6	<i>Heike & 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.
Warrior Fitness	<i>Dominik & 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.
Fitness vorm Wochenende	<i>Malte</i>	Funktionelles Training unter Berücksichtigung alltäglicher Bewegungen des Körpers. Zusätzlich Stretching mit Ansätzen von Yoga und dem Faszientraining.
Mini Fit U4 „Papa Spezial“	<i>Melanie</i>	Beim "Mini Fit U4" turnen Kinder im Alter von 1-3 Jahren gemeinsam mit einem Elternteil.
Rücken Fit	<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.
YOGA Gymnastikraum, SMG Sporthalle, Strümp	<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!