

Beschreibung der Sportstunden für Kinder

von ca. 15 Monaten bis 4 Jahren Eltern-Kind-Turnen

Montag, Dienstag, Donnerstag

Auf dem Geräteparcours erleben die Kleinen die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten und lernen ihren Körper zu beherrschen. Hier turnen Eltern aktiv mit, geben sichernde Hilfestellung und tragen die Verantwortung für Ihre Kinder.

ab 4 Jahren

Kinderturnen

Montag, Dienstag, Donnerstag

Hier turnen Kinder ohne Eltern.

Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen, Klettern, Balancieren und Spielen, Konzentration und Koordination, alles wird trainiert. Mal heißt es „ran an die Geräte“, mal ist das Ballspielen angesagt.

ab 5 Jahren

Dance

K-31,32,33,34

Mittwoch

Ob Hip-Hop, Jazzdance, K-Pop-Dance oder auch mal moderne Tanzgestaltung, hier ist alles möglich.

von 6 – 10 Jahre

Gerätturnen

K-61

Samstag 10:00 bis 11:30, Sportforum Halle 1

Die Kinder erlernen klassische Turnübungen an Großgeräten wie Barren, Reck und Ringen. Damit die Muskeln entsprechend gestärkt werden kommen traditionelle Turnelemente am Boden und an Kleingeräten hinzu. Wir besuchen **keine** Wettkämpfe.

ab 8 Jahren **Boulderwand-Klettern/Slacklining K 53**

Freitag ab 17:30, Sportforum Halle 3

Klettern **für Buben und Mädchen** macht Spaß und gibt Mut. Gemixt mit den Tricks auf der Slackline ist das Training eine fantastische Sache und die ideale Vorbereitung für das Ski- und Skateboardfahren.

ab 7 Jahren Jumping® für Kinder und Teenies K-45

Donnerstag

Jumping macht Spaß, fördert Kondition, Koordination, den Gleichgewichtssinn und kräftigt die Tiefenmuskulatur, schont aber gleichzeitig Rücken und Gelenke. Mit Bällen und anderen Kleingeräten gestaltet Sabrina abwechslungsreiche Sportstunden auf den Trampolinen. Die Kinder werden begeistert sein und viel Spaß haben.

ab 10 bis 16 Jahre Trakour / Parkour K-54

Freitag, 16:30 - 17:30 Uhr, Sportforum Halle 1

Sie springen elegant über Treppenstufen, hangeln sich wie Spiderman an Geländern und Garagenwänden entlang, rollen sich behände über Parkbänke - so als existieren keine Hindernisse. Die neue Trendsportart Parkour oder auch Freerunning genannt, wird inzwischen unter dem Namen Trakour in die Sporthalle übertragen. Auf einer gemeinsam erdachten und erbauten Hindernisstrecke, aus allem, was die Turnhalle bietet, überwinden die Teenies die abgesteckte Distanz auf ihre eigene Weise. Ob Springen, Hangeln, Klettern, Vorwärts-, Rückwärtssalto oder Schrauben, alle Techniken sind erlaubt. Neue Techniken werden gemeinsam erarbeitet und weiterentwickelt. Mit Spaß und Freunde erleben die Teenies ihre eigenen Fähigkeiten und geben Gelerntes an Kameraden weiter.

Trainingszeiten siehe **Kinderangebote**, diese sind auch als Download von der Homepage erhältlich
www.vfb-hallbergmoos.de