

# Kids4Fun

Mit Kids4Fun wollen wir unsere jüngsten Mitglieder spielerisch an den Vereins- und Mannschaftssport heranbringen. Hier geht es noch nicht um Leistung, sondern um Spaß am Sport und in der Gemeinschaft. Die Kinder lernen unter Anleitung der Betreuer, sich in einer Gruppe zu integrieren und sollen so langsam an den Sport herangeführt werden. Ob Junge oder Mädchen, alle sind hier willkommen, um ihre persönlichen Neigungen auszuloten um dann in den jeweiligen Abteilungen der DJK Unterspiesheim IHRE Sportart zu finden.

Wenn sie als Eltern sich über das Programm informieren wollen, sind sie herzlich eingeladen, mit ihrem Kind unverbindlich vorbeizuschauen.

Beim Ersten Besuch ihres Kindes ist es zwingend erforderlich, dass sie als Erziehungsbeauftragter persönlich mit ihrem Kind vorbeikommen, damit die Einzelheiten in einem persönlichen Gespräch geklärt werden können. Mitzubringen sind Sportschuhe, der Lieblingsball - vorzugsweise aus leichtem Plastik, etwas zu Trinken und Spaß am Sport.

Freitag 16.00 - 17.00 Uhr  
Verantwortlich Janin Volkmann  
Schmitt Lena  
Grätz Gabi.



## Komm und mach mit! Wir freuen uns auf Dich!



### Weitere Informationen

Weitere Details, wie Trainingszeiten und das vollständige Angebot der Gymnastikabteilung, des SV DJK Unterspiesheim finden Sie auf unserer Homepage:

[www.djk-unterspiesheim.de/gymnastik](http://www.djk-unterspiesheim.de/gymnastik)

Email

[gymnastik@djk-unterspiesheim.de](mailto:gymnastik@djk-unterspiesheim.de)

Unterspiesheim, Februar 2018

## Wir über uns

# DJK

## Gymnastik abteilung

# SV DJK Unterspiesheim



# Herzlich Willkommen bei der Gymnastikabteilung des SV DJK Unterspiesheim e.V.

Der Sportverein DJK Unterspiesheim zeichnet sich durch ein vielfältiges Sportangebot aus. Eine der sieben Abteilungen ist die Gymnastikabteilung.



**Abteilungsleiterin**  
Inge Sternecker

[www.djk-unterspiesheim.de/gymnastik](http://www.djk-unterspiesheim.de/gymnastik)  
[gymnastik@djk-unterspiesheim.de](mailto:gymnastik@djk-unterspiesheim.de)

Alle Übungsstunden finden in der Sporthalle des SV DJK Unterspiesheim statt.

Am Sportplatz 1  
97509 Unterspiesheim

## Eltern-Kind-Turnen

Suchen Eure Kinder in den kalten Monaten auch nach einer Möglichkeit sich zu bewegen und ein bisschen auszutoben? Dann haben wir eine Idee für Euch!

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit zusammen mit Ihrem Kind sich in der Turnhalle des SV DJK Unterspiesheim einmal wöchentlich auf verschiedenen Stationen und Geräten zu bewegen und so die Geschicklichkeit und die Koordination Ihrer Kinder zu fördern.

Für Kinder ab Krabbelalter bis 3 Jahre (Nur mit Begleitung !)

Montags 17:00-18:00 Uhr  
Ansprechpartnerin Tobias Köhler

## Kinderturnen Fit4Kids

Für Kinder ab drei Jahren sollte Spaß und Freude an der Bewegung gefördert werden. Mit Gymnastik, Spielen und Turnen an Geräten werden die Kleinsten des Vereins für den Sport und die Gemeinschaft begeistert.

Montag 17.00 - 18.00 Uhr  
Verantwortlich Babsi Heck

## Senioren-Gymnastik Ü50

Unter physiotherapeutischer Anleitung dehnen und kräftigen wir unsere Muskulatur. Gemeinsam mobilisieren wir schonend die Wirbelsäule und die angrenzenden Gelenke. Energiefluss, Ausdauer, Koordination, Gleichgewichtstraining und Entspannung sind in der Gymnastik wichtige Elemente.

Mittwoch 20.00 - 21.00 Uhr  
Übungsleiter: Hans Dünninger

## Zumba®

Zumba® ist ein mitreißendes Workout, das die Welt im Sturm erobert hat. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht!

Donnerstag 19:00– 20:00 Uhr  
Übungsleiterin: Jessica Lorenz



## Wirbelsäulengymnastik

Bei der aktiven Wirbelsäulengymnastik lernen Sie, das Körperbewusstsein zu schulen und die Körperhaltung zu verbessern. Schwache Muskeln werden gestärkt, verkürzte Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst.

Montag 10:00 - 11:15 Uhr  
Übungsleiterin: Kerstin Seufert-Giedl

## Ganzkörpertraining

Gezieltes Muskeltraining für den ganzen Körper. Besonders oft vernachlässigte Muskeln werden wieder aufgebaut und gefestigt. Wir setzen in jeder Stunde Hilfsmittel wie Tera-Bänder, Flexi-Stäbe und Handeln ein. Jede Stunde endet mit einer gezielten Muskel-Dehn-Phase.

Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr  
Übungsleiterin: Kerstin Seufert-Giedl