







MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
16:10-17:00 Uhr **Mini Fit U4** 1-4 Jahre	16:10-17:00 Uhr **Mini Fit Ü4** 4-6 Jahre	16:10-17:00 Uhr **Mini Fit U4** 1-4 Jahre		16:10-17:00 Uhr **Mini Fit U4** 1-4 Jahre	10:00-11:00 Uhr **Mini Fit U4** 1-4 Jahre	
17:05-18:00 Uhr **Mini Fit U4** 1-4 Jahre	17:05-18:00 Uhr **Mini Fit Ü4** 4-6 Jahre	17:05-18:00 Uhr **PowerKids** 6-10 Jahre		17:15-18:15 Uhr **Maxi Fit Ü6** 6-10 Jahre	11:00-12:00 Uhr **Functional Training**	
18:00-19:00 Uhr **Gymnastik** Damen 55+	18:15-19:15 Uhr **Qi Gong**			18:30-19:25 Uhr **Zirkeltraining**		
19:00-20:00 Uhr **Functional Training 1**	19:20-20:20 Uhr **Rücken Fit**		19:30-20:25 Uhr **HIIT & Burn** Sporthalle Kemperallee			
20:05-21:05 Uhr **Zumba** Tanzraum	19:45-21:15 Uhr **Yoga & Meditation** SMG Gymnastikraum					
20:15-21:15 Uhr **Functional Training 2**						

Kursplan

SSV STRÜMP 1964 E.V. I ABTEILUNG FAMILIE, FUN, FITNESS I FITNESS@SSV-STRUEMP.DE

- Alle Kurse finden in der **Sporthalle am Kaustinenweg** in Strümp statt. Ausnahmen sind im Plan gekennzeichnet.
- In den Schulferien und an den Feiertagen finden keine Kurse statt (Ausnahmen werden bekannt gegeben).
- Bei Interesse ist ein kostenloses Probetraining möglich. Anmeldungen unter anja.vaehsen@ssv-struemp.de.
- Yoga & Meditation: Bitte Matte, Handtuch und Kissen mitbringen

KURSBESCHREIBUNGEN

Mini Fit U4	Steffi, Melanie, Angelos, Yonnie & Matthew	Kinderturnen für Kinder von 1 - 4 Jahren (mit 1 Elternteil). Vielseitige Spiel- und Hindernisparcours: Hier werden spielerisch Bewegungserfahrungen gesammelt.
Mini Fit Ü4	Nico, Jakob & Vicky	Kinderturnen für Kinder von ca. 4-6 Jahren (ohne Elternbegleitung). Bewegen, Erleben, Spielen, Lernen, Erfahren, Freunde treffen.
Maxi Fit Ü6	Steffi & Angelos	Sport und Spaß für Kids von 6-10 Jahren. Turnen am Boden und an Geräten, Laufspiele, Beweglichkeits- und Geschicklichkeitstraining oder Ballsport.
PowerKids	Farina & Tim	Kinder dabei zu unterstützen, ihre Körpersprache bewusst einzusetzen, Grenzen klar zu zeigen und in Konfliktsituationen sicher und selbstbewusst aufzutreten – genau das ist das Ziel unseres Selbstbehauptungskurses.
Gymnastik Damen 55+	Heidi	Leichte gymnastische Übungen zu fröhlicher Musik: da bleibt man fit, beweglich und aktiv. Koordinations- und Kräftigungsübungen werden mit entspannenden Elementen kombiniert.
HIIT & Burn	Kristina	Dieses energiegeladene Ganzkörper-Workout kombiniert intensives Intervalltraining (HIIT) mit kraftvollen Fatburner-Übungen. In kurzen, explosiven Einheiten bringst du deinen Puls nach oben, verbrennst Kalorien und stärkst gleichzeitig deine Muskulatur.
Functional Training	Anja & Sebastian	Ein kreatives, vielfältiges, aber auch anstrengendes und schweißtreibendes Workout für den gesamten Körper. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht und unterschiedlichen Kleingeräten ermöglicht eine Steigerung der individuellen Fitness.
Zirkeltraining	Sebastian	Zirkeltraining bedeutet, abwechslungsreich zu trainieren, dabei maximale Trainingseffekte zu erzielen. Eine effiziente Kombination aus Kraftaufbau und Fettverbrennung.
Qi Gong	Heidi & Keith	Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen zur Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper. "Qi" steht hierbei für "Lebensenergie".
ZUMBA	Melanie	Tanz - Fitness – Ganzkörpertraining für Koordination, Kraft und Ausdauer. Zu lateinamerikanischer Musik werden Tanzschritte mit Fitnessübungen kombiniert.
Rücken Fit	Victoria	Stärkende Übungen für die komplette Wirbelsäule und ihre muskulären Helfer, um das Wohlbefinden im Alltag zu verbessern und präventiv den Rücken zu stabilisieren.
Yoga & Meditation	Shiva	Fördert Beweglichkeit, innere Ruhe, Konzentration und Resilienz und kann Schlafstörungen sowie Stress lindern. Durch achtsam angeleitete Asanas, Atemübungen und Meditation entsteht eine tiefere Selbstwahrnehmung, die zu mehr Lebensqualität führt.