



FFF FRÜHJAHR-/SOMMERKURSPLAN 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
16:10-17:00 Uhr Mini Fit U4	16:10-17:00 Uhr Mini Fit Ü4	16:10-17:00 Uhr Mini Fit U4			10:00-11:00 Uhr Mini Fit U4	
17:05--18:00 Uhr Mini Fit U4	17:05--18:00 Uhr Mini Fit Ü4	17:05--18:00 Uhr Warrior Fitness Ü10		17:15--18:15 Uhr Maxi Fit Ü6	11:00--12:00 Uhr Fit`n Fun	
18:00--19:00 Uhr Gymnastik Damen 55+	18:15--19:15 Uhr Qi Gong			18:30--19:30 Uhr Fit`n Fun Zirkeltraining	12:10--13:00 Uhr Floorball Ü6 ab Juni	
19:00--19:50 Uhr Fit`n Fun Kurs 1	19:20--20:20 Uhr Rücken Fit		19:00--20:00 Uhr Walken Treffpunkt Halle			
20:15--21:15 Uhr Fit`n Fun Kurs 2	19:45--21:15 Uhr Yoga SMG Gymnastikraum					
20:05--21:05 Uhr Zumba Tanzraum						

SSV STRÜMP 1964 E.V. | ABTEILUNG FAMILIE, FUN, FITNESS | 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 fitness@ssv-struemp.de.

KURSBESCHREIBUNGEN

Mini Fit U4	Ahmad, Steffi Melanie & Yonnie	Kinderturnen für Kinder von 1,5 - 4 Jahren (mit 1 Elternteil). Vielseitige Spiel- und Hindernisparcours: Hier werden spielerisch Bewegungserfahrungen gesammelt.
Mini Fit Ü4	Ahmad, Vicky & Anja	Kinderturnen für Kinder von ca. 4-6 Jahren (ohne Elternbegleitung). Bewegen, Erleben, Spielen, Lernen, Erfahren, Freunde treffen.
Maxi Fit Ü6	Steffi, Yonnie & Angelos	Sport und Spaß für Kids von 6-10 Jahren. Turnen am Boden und an Geräten, Laufspiele, Beweglichkeits- und Geschicklichkeitstraining oder Ballsport.
Warrior Fitness	Ahmad & Laurenz	STARK, SCHNELL, GESUND und in der Lage jedes Ziel zu erreichen! Das Training mit dem eigenen Körpergewicht nutzen wir, um unsere Maximalkraft zu steigern und zu lernen verschiedene schwere Bewegungen zu meistern.
Gymnastik für Damen 55+	Heidi	Leichte gymnastische Übungen zu fröhlicher Musik: da bleibt man fit, beweglich und aktiv. Koordinations- und Kräftigungsübungen werden mit entspannenden Elementen kombiniert.
Fit`n Fun	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.
Fit`n Fun 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	Birgit	Hatha Yoga - Es fließen meditative Elemente mit ein, die den Geist schulen sowie Vinyasa, dynamische Bewegungsabläufe in Verbindung mit dem Atem.
Walken	Beate	Walking-Runden durch Strümp! Dieses Angebot richtet sich auch an Anfänger:innen. Wichtig sind wettertaugliche Kleidung, Sportschuhe und – im Winter – eine Warnweste.