



Einrad, Turnen, Tanzen & Leichtathletik im Schuljahr 2019/20

Wir **starten in der Woche vom 30.09.19**, das erste Donnerstags-Training findet wg. des Feiertages erst am 10.10.19 statt.

Trainingsort: Wenn nichts anderes angegeben: Schulturnhalle

Anmeldeformulare für den VfB Forstinning erhalten Sie bei den ÜbungsleiterInnen oder über die Homepage.

Hip-Hop, Kreativer Kindertanz, Zumba und Tu&La inklusiv: Bitte anmelden!

Damit es gut läuft: Bitte Trinken mitnehmen (**WASSER!**), lange Haare zusammenbinden, Sportkleidung und Turnschuhe nicht vergessen, Kettchen, Armbänder und **Ohringe** zu Hause lassen oder abkleben!

Wir freuen uns auf Euch!

<p>Eltern-Kind-Bewegung & Spiel für alle, die schon laufen können und Spaß am Singen, Tanzen und Bewegen haben</p> <p>Eltern-Kind-Turnen für Kinder ab ca. 2 ½ Jahren: Turnen und Spielen in Bewegungslandschaften</p>	<p>Mittwoch 16.00 – 17.15</p> <p>Mittwoch 16.00 – 17.15</p>	<p>Birgit Rutzmoser Tel. 08121/429580 (Sportraum St.-Silvester-Kiga)</p> <p>Christine Reichl-Gumz 08121/1004 (Turnhalle)</p>
<p>Vielseitige Bewegungserfahrungen machen, sich immer mehr zutrauen:</p> <p>Turnen ab 4 Jahre: Zum ersten Mal ohne Mama in der großen Turnhalle</p> <p>Turnen ab 5 Jahre, Vorschulkinder: Erstes Ausprobieren der Großgeräte und „richtiges“ Turnen</p>	<p>Mittwoch 15.00 – 16.00</p> <p>Dienstag 15.30 – 16.30</p>	<p>Christine Reichl-Gumz 08121/1004</p> <p>Nadine Lederer 08121/4760223</p>

<p><u>Kreativer Kindertanz f. Kindergartenkinder (Gr. I) und Vorschulkinder/1. Klasse (Gr. II)</u> Wir lernen Musikstile und Bewegungsmöglichkeiten kennen, klassische Balletttechniken werden altersgemäß geübt. Kleine Aufführungen für die Eltern geben Selbstvertrauen!</p> <p>Einteilung der Kinder durch Christine</p>	<p>KURS, bitte anmelden! Freitags: Gr. I: 15.30 – 16.15 Gr. II: 16.15 – 17.00 Sportraum im Kinderhaus St. Silvester</p>	<p>Christine Reichl-Gumz, Tel. 08121/1004 8 x ab 4.10.19 – 30.11.19 Kosten: 25 € f. Mitglieder, 60 € f. Nicht-Mitglieder</p> <p>Nächster Kurs ab Januar 2020, Termine erfragen</p>
<p><u>Turnen 1. + 2. Klasse für Mädchen:</u> Geräte- und Bodenturnen. Kreativität, Spiel & Spaß kommen nicht zu kurz!</p>	<p>Mittwoch 17.15 – 18.30</p>	<p>Andrea Scholz Tel. 0173-5789947</p>
<p><u>Turnen 3. + 4. Klasse:</u> Was wir schon können, wird vertieft und neue Übungen kommen hinzu: Geräte- und Bodenturnen.</p>	<p>Montag 16.30 –17.45</p>	<p>Renate Scharl-Göckelmann Tel. 08121/253368</p>
<p><u>Nachwuchsgruppe I:</u> (Grundschüler) Für alle, die schon richtig gut turnen können: Hier verfeinern wir Haltung & Bewegung, erschweren die Übungen und erweitern unser Können.</p>	<p>Montag 15.15 – 16.30</p>	<p>Renate Scharl-Göckelmann Tel. 08121/253368</p>
<p><u>Turnen & Leichtathletik Basics inklusiv: Jahrgänge 2012,2013, 2014</u></p> <p>In diese Turn-/LA-gruppe können bis zu fünf Inklusionskinder aufgenommen werden (Wahrnehmungs-störungen, Koordinations-probleme, körperlichen Einschränkungen ...). Kleine Gruppe!</p> <p><u>Leichtathletik Jahrgänge 2010, 2011, 2012</u> Wurf- Spring und Lauftechniken werden vertieft und an den Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer und Koordination konsequent aber mit viel Spaß gearbeitet.</p>	<p>Donnerstag 15.45- 17.00</p> <p>Dienstag 16.30-18.00</p>	<p>Anmeldung erforderlich!</p> <p>Birgit Rutzmoser 08121/429580</p> <p>Birgit Rutzmoser 429580 Steffi Kleinheins Barroso In Vertretung für Jacqueline Weber-Lehmann</p> <p>Im Sommerhalbjahr auf dem Hartplatz, im Winterhalbjahr in der Turnhalle.</p>
<p><u>Bubenturnen:</u> Nach Auf-wärmspielen, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen erlernen wir die Grundelemente an den Turngeräten... Ein altersgerechter Kraftzirkel schließt die Stunde ab.</p> <p>1.– 4. Klasse:</p>	<p>Donnerstag 17.00 – 18.30</p>	<p>Alexander Schellmann, 08121/9800400</p>

Ab 5. Klasse:	Donnerstag 18.30 – 20.00	
---------------	------------------------------------	--

<u>Einrad:</u> Hier werden Grundlagen geübt, die Sicherheit verbessert und gemeinsame Figuren erlernt.	Freitag 15.45 – 17.00	Anna Mittermair Tel. 08121/48095
<u>Turnen ab 5. Klasse</u> Turnen, was man schon kann, Haltung verbessern und Übungen vertiefen	Montag 17.45 – 19.00	Renate Scharl-Göckelmann Tel. 08121/253368
<u>AirGym</u> Für Turnerinnen ab der 5. Klasse, die sich in einem erweiterten Angebot verbessern wollen.	Mittwoch 18.30 – 20.00	Andrea Scholz Tel. 0173-5789947
<u>Laufend fit mit Kids</u> Laufen und Ausdauerübungen spielerisch für Eltern mit Kindern von 9 - 11 Jahren	Mittwoch 17.30 – 18.30 8 x ab 2.10.19	Linda Krackl Tel. 08121-2508485 Kostenpflichtiger Kurs: 25 €/Familie Bitte anmelden
Warm Up, Technik und Choreografie <u>Hip Hop Gr. I:</u> <u>Hip Hop Gr. II:</u> Einteilung erfolgt durch Susanna	Donnerstag 16.30-17.30 17.45 – 19.15 Sportraum Kinderhaus Kunterbunt (1. Stock)	Bitte anmelden! Kostenpflichtig: 20 Stunden kosten: 50 €/160 € Mitgl./N.Mitgl. 60 € f. Mitglieder des VfB, 180 € Nichtmitglieder) Susanna Sauerbier 0175-4436-010
<u>Zumba</u> Grundschüler Jugendliche/Erwachsene	Kurs, bitte anmelden 8 x ab 4.10. Freitag 17.15 – 18.15 18.15 – 19.15 Bitte anmelden!	Julia Ecker Tel. 0174/9510489 Im Sportraum des St. Silvester Kindergartens Kosten: 20 € Mitglieder, 64 € nicht-Mitglieder