

Übungsstunden Sparte Gymnastik im SC Steinhude e. V.



Montag 17:00 Uhr	Turnhalle Grundschule, Unter den Hestern Funktionstraining
Dienstag 19:00 Uhr	Turnhalle Grundschule, Unter den Hestern „Er und Sie“ (Übungen mit Handgeräten, Koordination und Kondition, Pezzi-Ball-Training)
Mittwoch 15:30 Uhr 16:45 Uhr	Turnhalle Grundschule, Unter den Hestern Kinderturnen für die Kleinen Kinderturnen für 3 bis 6-Jährige Eltern-Kind-Turnen ab Laufalter
Mittwoch 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr 20.00 Uhr	Forum Schulzentrum Graf-Wilhelm-Schule Line Dance Verschiedene Gruppen, je nach Fertigkeiten Orientalischer Tanz
Donnerstag 19:00 Uhr	Forum Schulzentrum Graf-Wilhelm-Schule Gymnastik für Bauch und Rücken mit funktionalen Eigenschaften
Donnerstag 20:00 Uhr	Turnhalle Grundschule, Unter den Hestern Body-Forming (Kräftigungs- und Straffungs- training für Einsteiger und Fortgeschrittene)
Freitag 15:00 Uhr 16:00 Uhr	Turnhalle Grundschule, Unter den Hestern Tanz + Turnen für Schulkinder + Jugendliche Sport und Spiel für Schulkinder Video-Clip-Dancing und Theater mit darstellendem Spiel

Outdoor Sport: Stickwalking

Treffpunkt: Vor der Schulsporthalle „Bruchdamm“

Mittwoch und Samstag jeweils ab 9.00 Uhr

Jede Gruppe geht ca. eine Stunde auf unterschiedlichen Wegen. Wetterfeste Kleidung und Laufschuhe sind zu empfehlen. Stöcke sind begrenzt vorhanden.