



## 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**

14:50 Uhr  
15:50 Uhr  
16:50 Uhr

Turnhalle Grundschule, Unter den Hestern  
***Kinderturnen***  
Schulkinder  
Kita-Kinder  
Eltern-Kind-Turnen ab Laufalter

**Mittwoch**  
17:30 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**  
16:00 Uhr

Turnhalle Grundschule, Unter den Hestern  
***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.