



## Übungsstunden Sparte Gymnastik im SC Steinhude e. V.



**Montag**  
17:00 Uhr

Turnhalle Grundschule, Unter den Hestern  
**Funktionstraining**

**Dienstag**  
15:00 Uhr  
16:00 Uhr  
18:00 Uhr

Turnhalle Grundschule, Unter den Hestern

Eltern-Kind-Turnen ab Laufalter

Eltern-Kind-Turnen ab Laufalter

**„Er und Sie“**

Übungen mit Handgeräten, Koordination  
und Kondition, Pezzi-Ball-Training

20:00 Uhr

**Zumba**

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Workout, bei dem  
tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen  
kombiniert werden.

**Mittwoch**  
15:00 Uhr  
16:00 Uhr

Turnhalle Grundschule, Unter den Hestern

Kinderturnen ab 3 Jahre

**Video-Clip-Dancing und**

**Theater mit darstellendem Spiel**

**Donnerstag**  
17:00 Uhr

Turnhalle Grundschule, Unter den Hestern

**Line Dance**

Verschiedene Gruppen, je nach Fertigkeiten

20:00 Uhr

**Body-Forming**

Kräftigungs- und Straffungstraining für Einsteiger  
und Fortgeschrittene

### 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.