



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

Kita-Kinder

„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

Kita-Kinder

**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.