

TRAININGSZEITEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	10:15 Eltern-Kind-Sport			10:15 Eltern-Kind-Sport	09:15 Eltern-Kind-Sport
	15:15 Bewegungsspiele	15:15 Kindertanz 1 (Ab 3)	15:15 Dancing Moves 1 (Ab 8)	15:00 bis 16:30 Reale Selbstverteidigung	10:00 Eltern-Kind-Sport
16:00 Yoga	16:15 Bewegungs-Parkour	16:15 Kindertanz 2 (Ab 4)	16:15 Dancing Moves 2 (Ab 10)		
	17:00 Bewegungs-Parkour	17:15 Kindertanz 3 (Ab 6)	17:15 Yoga		

Änderungen s. SportMeo Angebotsdauer i. d. R. 55 Minuten

Online-Anmeldung zum Training über




 tus_08_lintorf
  TuS08Lintorf.TuSfit

BEITRÄGE UND ANFAHRT

Mitglied werden

Fachbereichsbeitrag: Gesund & Aktiv

Kids/Teens Sportprogramm

Für Mitglieder von 6 Monaten - 12 Jahre

13,00 €* pro Monat

Kids/Teens Sportprogramm (Geschwister) 9,00 €* pro Monat

Für Geschwister bereits angemeldeter Kinder

Aufnahmegebühr (einmalig):

20,00 €

Kartenkaution

5,00 €

*alle Beiträge zuzüglich dem aktuellen Vereinsbetrag, weitere Hinweise zur Mitgliedschaft s. Merkblatt

Der Weg zu Uns:



Möglichkeiten zum Parken

"White-Bear-Lake-Platz" oder "Am Brand"

ÖPNV

Haltestelle Rehhecke - Linien 751, 752, 754, E, 016 und SB55

KIDS (6 MONATE - 12 JAHRE)

TUS ⁰⁸ _{Lintorf} **Gesund & Aktiv**



Öffnungszeiten

Montag - Freitag

Samstag & Sonntag

Feiertage

Änderungen vorbehalten. Stand Juni 2025

07.00 - 22.00 Uhr

09.00 - 19.00 Uhr

10.00 - 15.00 Uhr



Turn- und Sportverein 08 Lintorf e. V.

Brandsheide 30 - 40885 Ratingen

Tel.: 02102 / 74005-0 - www.tus08lintorf.de

Wir bewegen Lintorf!

BEWEGUNGSSPIELE

In diesem Kurs ermutigen wir Kinder, eigenständig Bewegungserfahrungen zu sammeln. Aufbauend auf vorher erworbenen Kompetenzen absolvieren sie Übungen zur Förderung von Koordination, Motorik, Muskulatur und gesunder Körperhaltung. Ergänzt wird das Angebot durch kindgerechte Spiele, die Bewegung und Sprache verknüpfen. Gemeinsame sportliche Erfahrungen und ein ritualisierter Ablauf unterstützen die Entwicklung sozialer Kompetenzen und stärken das Gemeinschaftsgefühl.

Sportlich angemessene Kleidung ist für alle Teilnehmer wichtig; lange Haare werden zusammengebunden, Ohrringe abgeklebt oder entfernt.

DANCING MOVES

Video-Clip Dancing wie in den Musikvideos der Musikstars! Die Stunden sind voll mit toller Musik, Choreografien und ganz viel Spaß! Gefragt sind Kreativität und ein eigener Stil. Lass dich begeistern von der Power und den Beats der Musik!

KINDERTANZ

Beim Kindertanzen machen die Kinder erste Erfahrungen mit Rhythmus und Bewegungsmustern. Die eigene Bewegungskreativität wie durch das gemeinsame Erarbeiten von kleinen Tanzgeschichten gefördert. Gleichzeitig wird die Körperbalance und -haltung spielerisch trainiert.

BEWEGUNGSPARCOUR

Unseren kleinsten Vereinsmitgliedern und deren Begleitpersonen bieten wir mit diesem Kurs die Möglichkeit, nachmittags gemeinsam eine Bewegungslandschaft zu erleben und so ihre Beziehung zu stärken. Jede Einheit beginnt mit einem ritualisierten Warm-Up, gefolgt von der Erkundung der Parcourlandschaft. Im Vordergrund stehen Freude an Bewegung, Körperbewusstsein, Bewegungsgedächtnis und Koordination. Ergänzt wird das Angebot durch altersgerechte Bewegungsspiele zur Förderung sozialer Kompetenzen. Während bei den Kleinsten der Kontakt zu den Eltern wichtig ist, rückt mit zunehmendem Alter der Kontakt zu anderen Kindern in den Vordergrund. Nach Absprache mit der Übungsleiterin und je nach Entwicklung des Kindes kann ein Wechsel in den Kurs "Bewegungsspiele" stattfinden.

Sportlich angemessene Kleidung ist für alle Teilnehmer wichtig; lange Haare werden zusammengebunden, Ohrringe abgeklebt oder entfernt.

REALE SELBSTVERTEIDIGUNG

Altersgerechte Situationen, die von Kindern bewältigt werden können, stärken ihre mentale Stärke, sodass sie Grenzen kommunizieren und Konflikte gewaltfrei lösen können. Durch Übungen mit dem Partner, bei denen Verletzungen vermieden werden, werden Körper und Geist zu einer unschlagbaren Einheit, damit die Kinder sicher unterwegs sind.

ELTERN-KIND-SPORT

Beim Eltern-Kind-Sport sammeln die jüngsten Mitglieder erste Bewegungserfahrungen, begleitet von Mama, Papa oder anderen Bezugspersonen. Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. In einem ritualisierten Ablauf aus Sing-, Finger- und Bewegungsspielen wird gemeinsam geklettert, balanciert, gekrochen, gelaufen und gehüpft. Die Kinder lernen ihre körperlichen Fähigkeiten einzuschätzen und auszubauen, während sie ihre sozialen Kompetenzen schulen. Eltern können sich dabei mit anderen Eltern austauschen und vernetzen.

Sportlich angemessene Kleidung ist für alle Teilnehmer wichtig; lange Haare werden zusammengebunden, Ohrringe abgeklebt oder entfernt.

YOGA FÜR KIDS

Beim Yoga für Kids wird ein Ausgleich zum stressigen Alltag ermöglicht. Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen sowie Bewegungsspiele verbessern die Körper- und Sinneswahrnehmung. Die Muskulatur wird gedehnt und gestärkt, Achtsamkeitsübungen fördern die Konzentration. So können Reizüberflutung, Bewegungsmangel und Schulstress abgebaut werden, sodass die Kinder ihr inneres Gleichgewicht finden.

