TRAININGSZEITEN

Kids - Sportgrogramm

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		10:15 Uhr **Eltern-Kind-Sport** ab 6 Monate bis 5 Jahren		10:15 Uhr **Eltern-Kind-Sport** ab 6 Monate bis 5 Jahren	09:30 Uhr **Eltern-Kind-Sport** ab 6 Monate bis 5 Jahren
	15:30 Uhr **Bewegungsspiele** für 4- bis 7-Jährige	15:15 Uhr **Kindertanz 1** für 3- & 4-Jährige	15:15 Uhr **Dancing Moves 1** Einsteiger	15:15 Uhr **SelbstSchutz 1** für 6- bis 8-Jährige	
	16:45 Uhr **Bewegungs-Par.** für 2- bis 4-Jährige	16:15 Uhr **Kindertanz 2** für 3- & 4-Jährige	16:15Uhr **Dancing Moves 2** Fortgeschrittene	16:15 Uhr **SelbstSchutz 2** für 9- bis 11-Jährige	
		17:15 Uhr **Kindertanz 3** für 5- & 6-Jährige	17:15Uhr **Yoga für Kids** für 5- bis 10-Jährige		**Alle Kids-Kurse benötigen eine Voranmeldung!**
			17:15 Uhr **Dancing Moves 3** Fortgeschrittene		

Angebotsdauer: i.d.R. 55 Minuten

Online-Anmeldung zum Training über SPORTMEO

BEITRÄGE UND ANFAHRT

Mitglied werden

Fachbereichsbeitrag: Gesund & Aktiv

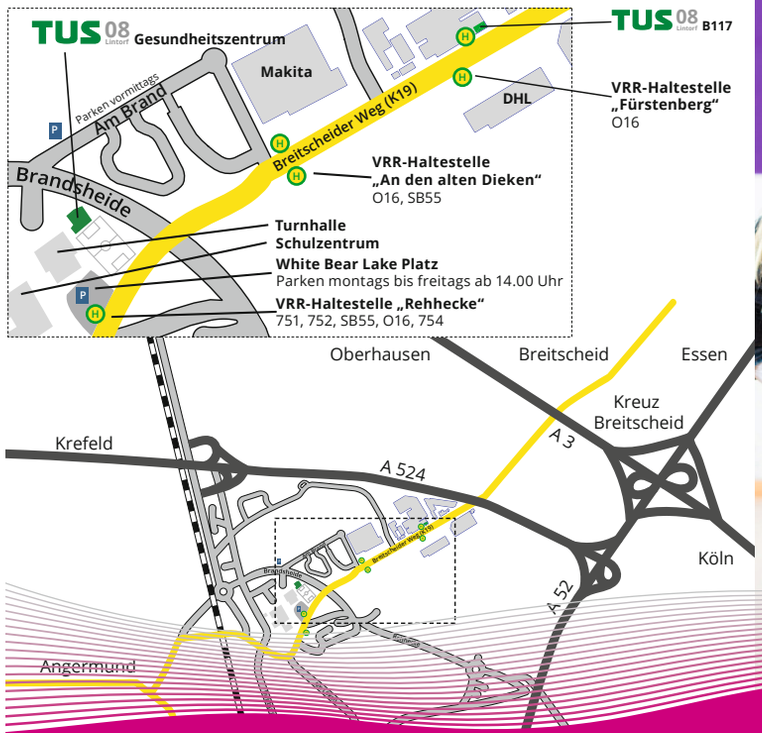
Kids/Teens Sportprogramm **11,00 €*** pro Monat
für Mitglieder von 6 Monate bis 12 Jahre

Kids/Teens Sportprogramm (Geschwister) **7,00 €*** pro Monat
für Mitglieder von 6 Monate bis 12 Jahre

Aufnahmegebühr (einmalig): **20,00 €**
Kartenkaution **5,00 €**

* Alle Beiträge zuzüglich aktuellem Vereinsbeitrag, weitere Hinweise zur Mitgliedschaft siehe Merkblatt
Für die Begleitperson gilt der aktuelle Vereinsbeitrag

So finden Sie zu uns:



Öffnungszeiten im TUS 08 Lintorf Gesundheitszentrum

Montag bis Freitag ..... 07.00 – 22.00 Uhr
Samstag/Sonntag ..... 09.00 – 19.00 Uhr
Feiertag ..... 10.00 – 15.00 Uhr

Änderungen vorbehalten! Stand 19. Okt. 22

KIDS (6 MONATE - 12 JAHRE)

TUS 08 Lintorf Gesund & Aktiv

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen
Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tus08lintorf.de

Wir bewegen Lintorf!

BEWEGUNGSSPIELE

Für Kinder von 4 - 7 Jahren

In diesem Kurs ermutigen wir Kinder (ca. 4 bis 7 Jahre) ohne Eltern eigenständig Bewegungserfahrungen auszuprobieren.

Anknüpfend an die vorher erworbenen Kompetenzen absolvieren die jungen Sportlerinnen unterschiedlichste Bewegungsübungen zur Förderung von Koordination, Motorik, Muskulatur und einer gesunden Körperhaltung. Ergänzt wird das Angebot durch kindgerechte Sing-, Fang- und Koordinationsspiele, die Bewegung und Sprache miteinander verknüpfen und somit verschiedene Sinne ansprechen. Das Sammeln gemeinsamer sportlicher Erfahrungen und der ritualisierte Ablauf unterstützen die Entwicklung sozialer Kompetenzen und stärken das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe.

Die Kinder sollten in der Lage sein durchgehend an einer Sportstunde ohne die Anwesenheit der Eltern oder anderer Bezugspersonen teilzunehmen. Voraussetzung für die Teilnahme sind außerdem sportliche Bekleidung einschließlich Hallenturnschuhe und einer dichten Trinkflasche. Lange Haare müssen zusammengebunden sowie Ohrringe abgeklebt oder herausgenommen werden.

DANCING MOVES

Für Kinder von 6 - 12 Jahren

Tanzen wie in den Video-Clips aus den bekannten TV Sendern Viva, MTV! Diese Stunde wird dich begeistern mit toller Musik, Choreografien und viel Spaß!

Gefragt sind Kreativität sowie eigener Stil. Lass Dich begeistern von der Power und den Beats der Musik!

KINDERTANZ

Für Kinder von 3 - 6 Jahren

In diesem Kurs machen Kinder erste Erfahrungen mit Rhythmik und Bewegungsmustern. Die eigene Bewegungskreativität wird durch das gemeinsame Erarbeiten von kleinen Tanzgeschichten gefördert. Körperbalance und -haltung werden spielerisch trainiert.

BEWEGUNGSPARCOUR

Für Kinder von 2 - 4 Jahren

Unseren zwei- bis vierjährigen Vereinsmitgliedern und deren Eltern/Begleitpersonen bieten wir mit diesem speziellen Kurs die Möglichkeit, nachmittags gemeinsam eine konstruktive Bewegungseinheit zu erleben und dadurch die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken. Jede Einheit beginnt mit einem ritualisierten Warm-Up. Danach wird eine große Parkour-Landschaft aufgebaut, durch die völlig frei die Freude an der Bewegung, das Körperbewusstsein, das Bewegungsgedächtnis und die Koordination der Kinder gefördert wird. Ergänzt wird das Angebot durch altersgerechte, kurze Bewegungsspiele, die insbesondere die Förderung der sozialen Kompetenzen der Kinder als Ziel haben. Während bei kleinen Kindern der körperliche und räumliche Kontakt zu den Eltern eine wichtige Rolle spielt, wird mit zunehmendem Alter des Kindes der Kontakt zu anderen Kindern in der Gruppe wichtiger. In Absprache mit der Übungsleiterin und unter Berücksichtigung der individuellen Entwicklung des jeweiligen Kindes kann dann ein Wechsel in den weiterführenden Kurs „Bewegungsspiele“ stattfinden.

Sowohl Kinder als auch Begleitpersonen turnen bei uns in angemessen sportlicher Bekleidung. Aus Sicherheitsgründen werden lange Haare zusammengebunden und Ohrringe mit Pflastern abgeklebt.

SELBSTSCHUTZ

Für Kinder von 9 - 11 Jahren

Altersgerechte Situationen, die von Kindern erlebt und bewältigt werden können werden dargestellt. Die Kinder werden mit einer mentalen Stärke ausgerüstet, die es ihnen ermöglicht, auch ohne die Anwendungen von Kampftechniken ihre Grenzen klar zu kommunizieren und Konflikte gewaltfrei zu lösen. Dies geschieht zum einen durch die Übung der Formen am Gegenüber, bei der genau darauf geachtet wird, dass der Trainingspartner unverletzt bleibt. Ziel ist es, den Körper und den Geist zu einer unschlagbaren Einheit werden zu lassen, damit die Kinder stets sicher unterwegs sind.

ELTERN-KIND-SPORT

Für Kinder ab 6 Monaten bis 5 Jahren.

Im Eltern- Kind-Sport sammeln unsere jüngsten Mitglieder vom Krabbel- bis zum Kindergartenalter (ca. 6 Monate bis ca. 5 Jahre) erste Bewegungserfahrungen. Dabei werden Mama, Papa oder andere wichtige Bezugspersonen aktiv in die Kursstunde eingebunden. Im Vordergrund stehen der Spaß und die Freude an der Bewegung. Eingebettet in einen kindorientierten und ritualisierten Ablauf aus Sing-, Finger- und altersgerechten Bewegungsspielen wird gemeinsam geklettert, balanciert, gepurzelt, gekrochen, gelaufen und gehüpft und so die Eltern-Kind-Bindung nachhaltig gestärkt. Die Kleinsten lernen dabei nicht nur ihre körperlichen Fähigkeiten einzuschätzen und auszubauen, sondern schulen auch ihre sozialen Kompetenzen. Nicht zuletzt haben die Eltern die Möglichkeit sich während der Kursstunde mit anderen Müttern und Vätern über Fragen rund um das Leben mit Baby und Kleinkind auszutauschen.

Sowohl Kinder als auch Begleitpersonen turnen bei uns in angemessen sportlicher Bekleidung. Aus Sicherheitsgründen werden lange Haare zusammengebunden und Ohrringe mit Pflastern abgeklebt.

YOGA FÜR KIDS

Für Kinder von 5 - 10 Jahren

Beim Yoga für Kids wird ein körperlicher und emotionaler Ausgleich zum oft stressigen Alltag ermöglicht. Durch Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen aber auch bei verschiedenen Bewegungsspielen wird die Körper- und Sinneswahrnehmung verbessert. Die Muskulatur wird gedehnt und gestärkt, Achtsamkeitsübungen fördern ihre Konzentration. Dadurch kann die Reizüberflutung, der Bewegungsmangel und der Schulstress abgebaut werden und die Kinder finden wieder ihr Gleichgewicht.

www.tus08lintorf.de

Änderungen vorbehalten! Stand 19. Okt. 22