

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.

Basketball Boule Floorball
Handball Leichtathletik
Schwimmen Tanzen
Tischtennis Turnen
TuSfit Volleyball

TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

Pressemitteilung vom 15. Januar 2016



„Bewegungsspiele“ und „Krabbelgruppe“ suchen Nachwuchs

Der **TuS 08 Lintorf e.V.** bietet Eltern und Kindern die Möglichkeit gemeinsam Sport zu betreiben. Die wöchentlichen Bewegungseinheiten fördern nicht nur die Freude an Sport, Körperbewusstsein, Bewegungsgedächtnis und Koordination, sondern wirken sich positiv auf die Eltern-Kind-Beziehung aus. Die Eltern haben zudem hier auch die Möglichkeit sich gegenseitig auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Für unsere kleinen Mitglieder zwischen 3 bis 4 Jahren bieten wir die **Bewegungsspiele** an. Diese Einheit findet immer **dienstags** von **15:00 bis 16:00 Uhr** statt. Die dafür speziell aufgebauten Spiel- und Hindernisparcours bereiten Kindern großen Spaß. Bei diesen Bewegungsspielen können die Kinder ganz nach Herzenslaune laufen, springen, kriechen, krabbeln, balancieren... also sich einfach mal auspowern und dem Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Partnerbezogene Übungen können Berührungsängste abbauen und das Selbstbewusstsein stärken.

Für unsere jüngsten Mitglieder, die schon „krabbeln“ können (ab ca. 6 Monaten) findet immer **mittwochs** von **11:00 bis 12:00 Uhr** die **Krabbelgruppe** statt. In dieser Bewegungseinheit machen unsere Kleinsten die ersten Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Die motorischen Fähigkeiten werden durch verschiedene Bewegungs-, Lieder- und Fingerspiele angeregt. Kleine Bewegungslandschaften zum Erkunden, Krabbeln und Hochziehen werden in der Gruppe gemeinschaftlich aufgebaut.

Freie Plätze im Überblick:


„Bewegungsspiele“ **Dienstag 15:00 Uhr (3-4 jährige)**

„Krabbelgruppe“ **Mittwoch 11:00 Uhr (ab ca. 6 Monate)**

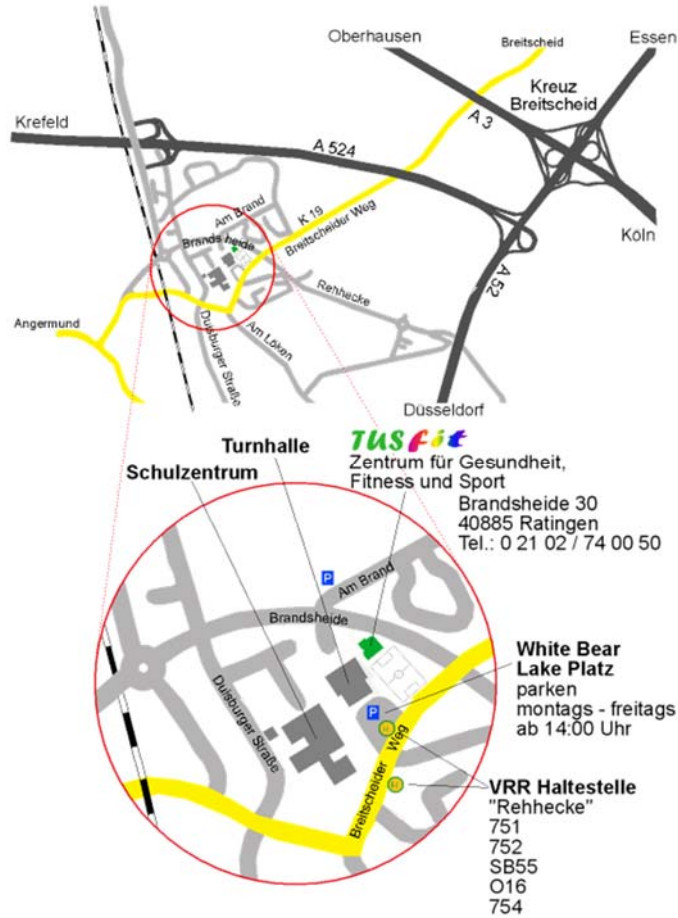
Die Bewegungseinheiten finden im **TuSfit** im **Gesundheitszentrum des TuS 08 Lintorf** auf der Brandsheide 30 in Lintorf statt und werden selbstverständlich liebevoll und fachkundig geleitet.

Ein Schnuppern in diesen sowie in anderen Kursen des **TuS 08 Lintorf e.V.** ist jederzeit möglich. Weitere Informationen unter Telefon (02102) 74 00 50 oder im Internet www.tusfit.de

Ihr Team des **TuS 08 Lintorf**

Dienstag		15:00 Uhr Bewegungsspiele 3-jährige Kinder	16:00 Uhr Bewegungsspiele 4- und 5-jährige Kinder		
	10:00 Uhr Eltern Kind Sport Für 1-2-Jährige				
Mittwoch	11:00 Uhr Krabbelgruppe ab ca. 6 Monaten	15:00 Uhr Tänzerische Früherziehung 3- & 4-jährige Kinder	16:00 Uhr Tänzerische Früherziehung 3- & 4-jährige Kinder	16:45 Uhr Tänzerische Früherziehung 5- & 6-jährige Kinder	
					15:30 Uhr BOBAKI 5- bis 10-jährige Kinder
Donnerstag				16:00 Uhr Dancing Moves 1 „Einstieger“	17:00 Uhr Dancing Moves 2 „Fortgeschrittene“
	10:00 Uhr Eltern Kind Sport für 2-3-Jährige				
					15:00 Uhr Fighting Moves 1 6- bis 8-jährige Kinder
Freitag	10:00 Uhr Eltern Kind Sport Für 1-3-Jährige				Alle Kids-Kurse benötigen eine Voranmeldung!
					
Samstag					

So finden Sie uns:



Beitrag / Aufnahmegebühr *	
Beitrag:	
15,50 Euro	pro Monat für Mitglieder von 6 Monate bis 12 Jahre, 1. Kind
11,50 Euro	pro Monat für Mitglieder von 6 Monate bis 12 Jahre, 2. Kind
5,50 Euro	Grundbeitrag pro Monat für die Begleitperson.
Aufnahmegebühr (einmalig):	15,00 Euro
* Weitere Hinweise zur Mitgliedschaft: siehe TUSfit - Merkblatt !	

Kids TUSfit

Zentrum für Gesundheit, Fitness und Sport



Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30, 40885 Ratingen
Tel.: (0 21 02) 74 00 50
www.tusfit.de

**Programm für Kids:
6 Monate bis 12 Jahre**

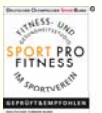


Öffnungszeiten im TUSfit

Montag / Mittwoch / Freitag	07:00 - 22:00 Uhr
Dienstag / Donnerstag	08:00 - 22:00 Uhr
Samstag	09:00 - 17:00 Uhr
Sonntag	10:00 - 17:00 Uhr
Feiertage	10:00 - 15:00 Uhr



Zertifiziertes
Fitnessstudio
DIN 33961
www.tuv.com
ID: 0000018361



KRABELGRUPPE

für alle, die „krabbeln“ können (ca. 6 Monate)

In dieser speziellen Gruppe machen unsere Kleinsten die ersten Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Die motorischen Fähigkeiten werden durch verschiedene Bewegungs-, Lieder- und Fingerspiele angeregt. Kleine Bewegungslandschaften zum Erkunden, Krabbeln und Hochziehen werden gemeinschaftlich aufgebaut. Eltern haben die Möglichkeit sich gegenseitig auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

ELTERN-KIND-SPORT

Gruppe: ca. für 1- bis 2-jährige Kinder

Gruppe: ca. für 1½- bis 2½-jährige Kinder

Gruppe: ca. für 2- bis 3-jährige Kinder

Der gemeinsame Sport wirkt sich positiv auf die Eltern-Kind-Beziehung aus. Eltern und Kinder erleben schöne gemeinsame Momente in dieser Bewegungseinheit. Eltern können die Entwicklungsphasen ihres Kindes aufmerksam beobachten und gezielt begleiten. Hier wird die Freude an Bewegung, Körperbewusstsein, Bewegungsgedächtnis und Koordination gefördert. Die Kinder werden in ihren eigenen, natürlichen Bewegungen unterstützt und angeregt Neues zu entdecken.

BEWEGUNGSSPIELE

für 3-jährige Kinder

für 4- bis 5-jährige Kinder

Hier wird die Freude an Bewegung, Körperbewusstsein, Bewegungsgedächtnis und Koordination gefördert. Die Kinder werden in ihren eigenen, natürlichen Bewegungen unterstützt und angeregt Neues zu entdecken. Partnerbezogene Übungen können Berührungsängste abbauen und das Selbstbewusstsein stärken.

BoBaKi

für 5- bis 10-jährige Kinder

Ziel von **BodyBalance for Kids** ist es, den Kindern einen körperlichen und emotionalen Ausgleich zum oft stressigen Alltag zu ermöglichen. Reizüberflutung, Bewegungsmangel und Schulstress sind Gründe die Kinder oder Teens aus dem Gleichgewicht bringen können. Genau an dieser Stelle setzt Bobaki an. Die Körperhaltung wird verbessert, die Konzentrationsfähigkeit wird erhöht und das Selbstbewusstsein wird gesteigert.

TÄNZERISCHE FRÜHERZIEHUNG

für 3- & 4-jährige Kinder

für 5- & 6-jährige Kinder

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



DANCING MOVES

für 6- bis 12-jährige Kinder

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 deine Kreativität sowie dein eigener Stil. Lass Dich begeistern von der Power und den Beats der Musik.

FIGHTING MOVES I

für 6- bis 8-jährige Kinder

In dieser Einheit werden Bewegungen aus vielen Kampfsportarten, effektive Techniken der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung kombiniert. Ein optimales Ganzkörpertraining für Jungen und Mädchen, das Spaß macht!

TERMIN-ÜBERSICHT

26. Hallenspielfest

17. Januar 2016

14-18 Uhr

Kinderkarnevalszug

06. Februar 2016

ab 14.11 Uhr