

Osterferien-Workshops “Bodenturnen mit der Airtrack”



Du bist mindestens 5 Jahre alt und möchtest turnen, wie die Profis? Wir trainieren mit dir in den Osterferien sowohl die Basics, wie Rolle, Rad und Handstand, als auch fortgeschrittene Elemente, wie Flick Flack und Salto.

Mit Hilfe diverser Aitrack Matten sowie erfahrenen Trainern aus dem Gerättturnen ermöglichen wir dir einen Einblick in die Turnwelt.

Auch Mamas und Papas können parallel zu den Turnstunden etwas für ihre Fitness tun. Im Fit-Mix Kurs stehen Kraft, Ausdauer und Mobilisation auf dem Plan.

Level 1: Rolle, Handstand, Rad

Level 2: Handstandvariationen, Radwende, Bogengang, Überschlag

Level 3: Überschlag, Flick Flack, Salto

1. Ferienwoche

Kurs OF 1 - 39,00 €

Montag 12.30-15.30 Uhr Level 3

Kurs OF 7 - 14,00 €

Montag 13.00-14.00 Uhr Fit-Mix

Kurs OF 2 - 26,00 €

Dienstag 11.30-13.30 Uhr Level 1

Kurs OF 8 - 14,00 €

Dienstag 12.00-13.00 Uhr Fit-Mix

Kurs OF 3 - 26,00 €

Dienstag 13.30-15.30 Uhr Level 2

2. Ferienwoche

Kurs OF 4 - 26,00 €

Mittwoch 11.30-13.30 Uhr Level 1

Kurs OF 5 - 39,00 €

Mittwoch 13.30-16.30 Uhr Level 2

Kurs OF 6 - 39,00 €

Donnerstag 12.30-15.30 Uhr Level 3

Wo? SGZ Tusem, Fibelweg 7, 45149 Essen

Was wird benötigt? Bequeme Kleidung, Schläppchen oder Socken, Trinken

Anmeldung unter www.tusem.de/SGZ/

