

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



seit 1932



seit 1968



seit 1979



seit 1982



seit 1990



seit 1990



seit 1997



seit 2017



gegründet 1932/50

Kursname: Mutter und Kind Turnen

Zielgruppe: Kinder von 1 bis ca. 4 Jahren mit einem Elternteil

Voraussetzung: Das Kind sollte schon selbständig Laufen können!

Trainingsinhalte: Die Stunde beginnt mit Singspielen oder einfachen Tänzen im Kreis. Dabei laufen, stampfen, hüpfen, drehen und klatschen wir. Für den Hauptteil der Stunde bauen wir mit Großgeräten eine Spiellandschaft auf, wo geschaukelt, gerutscht, geklettert, balanciert, gerollt, etc. werden kann. Meist führt ein Thema durch die Stunde. Zum Schluss versammeln wir uns wieder im Kreis und machen Kniereiter, Fingerspiele oder eine Massage. Die Stunde endet mit unserem Abschlusslied.

Trainingsziel: Ziel ist die frühzeitige Heranführung an lebenslanges Sporttreiben, denn bereits im frühen Kindesalter werden Einstellungen und Verhalten für eine gesunde Lebensweise gelegt, die dann die spätere seelische und körperliche Gesundheit der Erwachsenen maßgeblich bestimmt. Darüber hinaus steht vor allem die Verbesserung koordinativer und motorischer Fähigkeiten (Beweglichkeit) im Vordergrund, natürlich mit altersgerechten Spiel- und Übungsformen.

Trainingszeit: Mittwochs um 15:45Uhr bis 17:00Uhr

Treffpunkt: Hirtenbachhalle

Übungsleiter: Franziska Luther / Gudrun Hülsmann

Tel.: 0172 / 8331087 bzw. 0162 / 2717300

(bitte zum Schnuppern telefonisch anmelden)