

Angebote des Kinderturnens vom Turnverein Rielasingen

ab dem 2. bis zum 6. Lebensjahr

Eltern-Kind-Turnen Mittwoch

- Für alle Kinder mit Eltern im Alter von 2-4 Jahren
 - Ansprechpartner:
 - Sabrina Naguschewski
 - 0162 - 7539131, sabrina.naguschewski@turnverein-rielasingen.de
 - Trainingszeiten:
 - Mittwoch von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr
 - in der Talwiesenhalle
 - Das Training besteht aus 3 Teilen:
 - 1. Aufwärmphase
 - Aufwärmen mit Kinderliedern oder Fangspielen
 - 2. Hauptteil
 - Bewegungsparcours mit Geräten zur Förderung der Koordination, Gleichgewicht und Selbstständigkeit der Kinder
 - 3. Abschluss
 - Stehen, Gehen, Ziehen, Loslassen, Schieben, Tragen, Wälzen, Steigen, Aufgreifen von Materialien, Werfen

Eltern-Kind-Turnen Dienstag

Link:

- Für alle Kinder mit Eltern im Alter von 2-4 Jahren
 - Ansprechpartner:
 - Stefanie Ertelt
 - 0176 - 979 204 36, stefanie.ertelt@turnverein-rielasingen.de
 - Trainingszeiten:
 - Dienstag von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr
 - in der Ten-Brink-Halle
 - Das Training besteht aus 3 Teilen:
 - 1. Aufwärmphase
 - Aufwärmen mit Kinderliedern oder Fangspielen
 - 2. Hauptteil
 - Bewegungsparcours mit Geräten zur Förderung der Koordination, Gleichgewicht und Selbstständigkeit der Kinder
 - 3. Abschluss
 - Stehen, Gehen, Ziehen, Loslassen, Schieben, Tragen, Wälzen, Steigen, Aufgreifen von Materialien, Werfen

Mädchenturnen allgemein

- Für alle Mädchen vom 4. bis zur Vollendung des 6. Lebensjahres
 - Ansprechpartner:
 - Sabine Hock
 - Telefon: 0 77 31 - 98 50 01 oder E-Mail: Sabine.Hock@turnverein-rielasingen.de
 - Trainingszeiten:
 - Montags von 16:15 Uhr bis 17:15 Uhr
 - in der Ten-Brink-Halle
 - Ablauf:
 - Entwicklung der Grundlagen des Geräteturnens. Der Schwerpunkt liegt in folgenden Bereichen: Hängen, Rollen, Laufen, Springen, Stützen und Klettern.
 - Die Schulung der Körper-, Raum-, Lage-, Seh- und Fühlwahrnehmung ist ebenso wichtiger Bestandteil des Trainings.
 - Je besser die Kinder ihre Fähigkeiten kennen, desto besser können sie Situationen einschätzen und dementsprechend reagieren.
 - Beispiele hierfür sind:
 - das Abfangen von Stürzen
 - die richtige Einschätzung von unterschiedlichen Höhen und Untergründen
 - das Vermeiden von Zusammenstößen in der Gruppe

Der Spaß darf nicht zu kurz kommen, deshalb ist die Stunde abwechslungsreich und kreativ gestaltet.

Tanzmäuse für Mädchen

- Für alle Kinder von 4 - 6 Jahren
 - Ansprechpartner:
 - Sonja Noll: 0176 - 620 694 57 oder Sonja.Noll@turnverein-rielasingen.de
 - Ina Vegas Abejon: 0160 - 931 390 59 oder Ina.Vegas@turnverein-rielasingen.de
 - Trainingszeiten:
 - Donnerstag von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr
 - in der Talwiesenhalle im Gymnastikraum
 - Ablauf
 - Aufwärmen mit Hula- Hoop- Reifen:
 - rhythmisches Bewegen zur Musik
 - stehen oder gehen - alles ist erlaubt
 - mehrere Reifen gleichzeitig - Hauptsache im richtigen Rhythmus
 - Ritual Namensrunde: Zum besseren Kennenlernen der Kinder
 - Es wird immer mit dem gleichen Lied begonnen- zu dem gegangen, gezogen, gesprungen und die Ausdauer trainiert wird. Die Kinder lernen dabei Tanzkombinationen.
 - Ein Highlight ist das Rennspiel vor dem letzten Tanz.

Bubenturnen Donnerstag

- Bubenturnen vom 4. bis zur Vollendung des 6. Lebensjahres
 - Ansprechpartner:
 - Sascha Teich
 - Telefon: 0152 - 032 599 03 oder Sascha.Teich@turnverein-rielasingen.de
 - Trainingszeiten:
 - Donnerstag von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr
 - in der Ten-Brink-Halle
 - Das Training besteht aus 3 Teilen:
 - 1. Aufwärmphase
 - Aufwärmen mit Fangspielen oder Koordinationsübungen ohne Geräte
 - 2. Hauptteil
 - Bewegungsparcours mit meist 4 Geräteaufbauten zur Förderung der Koordination, Gleichgewicht, Sprungkraft und Selbstständigkeit der Kinder
 - 3. Abschluss
 - Gemeinsamer Abbau des Parcours, Übernahme von Aufgaben durch die Kinder, kurzes Abschlusspiel.
- Die Mithilfe von 2-3 Eltern bei der Betreuung der Stationen pro Training ist erwünscht

Bubenturnen Mittwoch

- Bubenturnen vom 4. bis zur Vollendung des 6. Lebensjahres
 - Ansprechpartner:
 - Miriam Kurtz
 - Telefon: 0175 - 595 66 24 oder miriam.kurtz@turnverein-rielasingen.de
 - Trainingszeiten:
 - Mittwoch von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr
 - in der Talwiesenhalle
 - Das Training besteht aus 3 Teilen:
 - 1. Aufwärmphase
 - Aufwärmen mit Fangspielen oder Koordinationsübungen ohne Geräte
 - 2. Hauptteil
 - Bewegungsparcours mit meist 4 Geräteaufbauten zur Förderung der Koordination, Gleichgewicht, Sprungkraft und Selbstständigkeit der Kinder
 - 3. Abschluss
 - Gemeinsamer Abbau des Parcours, Übernahme von Aufgaben durch die Kinder, kurzes Abschlusspiel.
- Die Mithilfe von 2-3 Eltern bei der Betreuung der Stationen pro Training ist erwünscht

Kinder Yoga

- Für alle Kinder mit Eltern im Alter von 4 bis 10 Jahren
 - Ansprechpartner:
 - Christine Dieckmann
 - Neuanmeldungen über die Geschäftsstelle: 07731 - 31 97 68
geschaeftsstelle@turnverein-rielasingen.de
 - Trainingszeiten:
 - Montags von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr
 - Gymnastikraum der Talwiesenhalle - Kinder 4 - 6/7 Jahre
 - Montags von 16:45 Uhr bis 17:45 Uhr
 - Gymnastikraum der Talwiesenhalle - Kinder 7/8 - 10 Jahre
 - Das Training:
 - Kinderentspannungstraining
 - Entspannung ist bereits im Kindesalter ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Entwicklung.
 - Die Kinder lernen spielerisch verschiedene Entspannungsverfahren:
 - Progressive Muskelrelaxation
 - autogenes Training
 - Atem- und Achtsamkeitsübungen
 - Träumereien
 - Yogaelemente
- Dadurch werden die Konzentration sowie das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen gefördert.
- Es werden zwei verschiedene Gruppen angeboten, jeweils dem Alter angepasst.
 - Dieser Kurs ist auch sehr gut für ADS- Kinder geeignet.