

2. Kursstaffel im Move



Kurse für Kids

Kids Jumping – Dynamische Bewegungen auf dem Traupolier (5-9 Jahre)

Start 02.09.24 Montags 15:00 Uhr, 10 Einheiten 89€

Das Jumping Kids-Training umfasst eine Vielzahl von Sprüngen, dynamischen Sprints, Gleichgewichts- und Muskelübungen – einschließlich Spielen und Musik. Des Weiteren werden Rhythmus, Koordination und Ausdauer verbessert.

Zumba Kids (8-12 Jahre)

Start 05.09.24 Donnerstags 16:00 Uhr, 10 Einheiten 89€

Kinder von 8 - 12 Jahren erhalten die Möglichkeit, zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen. Die Kurse enthalten kinderfreundliche Choreos, die sich nach Original Zumba Choreographien richten. Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen. Die Kurse beinhalten wichtige Elemente für die Entwicklung von Kindern wie zum Beispiel: Übernehmen von Führungsaufgaben, Respekt gegenüber Anderen, Teamwork, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gedächtnistraining, Kreativität, Koordination, Kulturbewusstsein.

Kinderturnen (3-4 Jahre)

Start 04.09.24 Mittwochs 15:00 Uhr, 10 Einheiten 89€

Start 06.09.24 Freitags 15:00, 10 Einheiten 89€

Hier geht es um Spiele, Bewegung und Geschicklichkeit, Förderung der Motorik und Koordination und vor allem: Spaß am Turnen!

Kinderturnen (5-6 Jahre)

Start 04.09.24 Mittwochs 16:00 Uhr, 10 Einheiten 89€

Beim Kinderturnen werden verschiedene körperliche Fertigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainiert.

MOVE

BEWEGUNGSPROGRAMME FÜR BABYS, KINDER & ELTERN

Anmeldungen ab sofort!

Mutter-Kind-Kurse

*FEP (Frühkindliches Entwicklungs-
förderungs-Programm)*

2-6 Monate / 7-12 Monate

Start 03.09.24 Dienstags, 2 - 6 Monate, jeweils 9:00 Uhr

Start 03.09.24 Dienstags, 7 - 12 Monate, jeweils 10:30 Uhr,
je 75 Minuten, 10 Einheiten 129€

FEP bezeichnet ein spezielles Programm, mit dem die individuelle Entwicklung des Babys optimal unterstützt wird. Die Kurse vermitteln die Kenntnis der einzelnen Entwicklungsstufen und ermöglichen, das Kind gezielt und ganzheitlich zu fördern.

*Modernes Beckenbodentraining
(Rückbildungsgymnastik)*

Start 03.09.24 Dienstags 11:00 Uhr je 50 Minuten

10 Einheiten 149€

Mutter-Kind-Turnen (1-2 Jahre)

Start 05.09.24 Donnerstags 10:30 Uhr je 75 Minuten

10 Einheiten 129€

Mutter-Kind-Turnen (2-3 Jahre)

Start 06.09.24 Freitags 10:00 Uhr je 75 Minuten,

10 Einheiten 129€

In diesen Kursen werden Bewegungs- und Spielanreize angeboten. Jede gemeisterte Aufgabe stärkt das Kind in seinem Selbstwertgefühl. Die motorischen und geistigen Fähigkeiten der Kinder werden dabei ebenso gefördert wie das soziale Verhalten in der Gruppe. Die anwesenden Eltern geben dem Kind Sicherheit und unterstützen es darin, Neues auszuprobieren und Situationen zu meistern.

MOVE im Sport- u. Gesundheitszentrum Buer

Nordring 43 | 45894 Gelsenkirchen Buer | Tel.: 0209 / 3 19 52 - 0
info@sgz-buer.de | www.sgz-buer.de