



Obermässing e.V.

# Jahresprogramm der Gymnastik-Abteilung ab September 2020

## Turnen für Kindergartenkinder von 3-6 Jahren

**freitags ab 13.11.2020, 16.00-17.00 Uhr**

Die Kinder können in dieser Stunde spielerische Bewegungserfahrungen mit Klein- und Großgeräten machen, ihre motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten weiterentwickeln und den natürlichen Bewegungsdrang ausleben.

## Boden- und Geräteturnen der 1. - 4. Klasse

**mittwochs ab 07.10.2020, 16.00-16.45 Uhr**

Turnerische Elemente am Boden sowie auf Geräten. Das Ziel ist, bestimmte Übungen nach vorgegebenen Kriterien der Technik und Haltung in verschiedenen Verbindungen auszuführen. Natürlich steht der Spaß und die Freude am Sport im Vordergrund. Anmeldung ist erforderlich. Anmeldung bei Ida Vierthaler: 0176-30309209

## FIT - Mix I – moderates Prävention Training

**dienstags ab 08.09.2020, 18.30-19.30 Uhr**

Ziel dieser Stunde ist die moderate Kräftigung zur Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken und der Erhalt von Beweglichkeit und Koordination – auf einem moderaten Belastungsniveau und zum Teil auch mit Theraband, Redondobällen und Schwunghanteln.

## FIT - Mix II – Ganzkörper-Workout

**dienstags ab 08.09.2020, 19.45-20.45 Uhr**

Nach einem Warm-Up geht es um Aufbau und Kräftigung der Muskeln von Bauch/Rücken, Beinen und Armen, es kommen Softtools und Steps zum Einsatz, Abwechslung ist Programm: Aerobic-, Faszien-, Intervall- und Bodyweight-Training, Tempo und Belastung im mittleren bis intensiven Bereich.

## Kraft & Fitness für Männer jeden Alters

**mittwochs ab 09.09.2020, 20.00-21.00 Uhr**

Die Stunde **speziell für Männer und Jungs:**

Kräftigung von Bauch-/Rücken- und Rumpfmuskulatur sowie der Beine, in der Belastung nach einem moderaten Saisoneinstieg zunehmend fordernd, das wird in dieser Stunde abwechslungsreich geboten.

**Zu allen Stunden sind DJK-Mitglieder und Neuzugänge herzlich eingeladen – gerade der Saisonbeginn ist zum Neu- oder Wiedereinstieg bestens geeignet!**

Aktuelles bitte auch der Homepage unter  
[www.djkobermaessing.de](http://www.djkobermaessing.de) entnehmen!