

# **Mädchen 8 bis 14 Jahre**

## **Wir über uns:**

Wir sind immer in Bewegung

- **Bodenturnen ( Purzelbaum, Handstand, Radschlagen, Handstandüberschlag)**
- **Springen über den Kasten mit Trampolin und Sprungbrett**
- **Krafttraining und Koordinationsübungen**
- **Stepaerobic und leichte Übungen aus dem Bauchtanz und Zumba**
- **Leichtathletik (Laufen, Werfen, Weitsprung und Kugelstoßen)**
- **Verschiedene Spiele**
- **Vorbereitung für das Sportabzeichen ( Laufen, Werfen, Weitsprung, 1000m-Lauf, Schwimmen)**

## **Wann?:**

Montag: 15:45 bis 17:00 Uhr

## **Wo?!:**

Vereinsturnhalle in Grund

## **Ansprechpartner:**

Tina Maschler

Im Hänchen 5

57271 Hilchenbach - Grund

tel: 0151/61956237

e-mail: [tina.bruland@web.de](mailto:tina.bruland@web.de)

Interessierte, die regelmäßig Bewegung suchen und auch gerne Kontakte pflegen sind uns jederzeit herzlich willkommen.