



## **Babys in Bewegung**

Diese Kurse haben begonnen bzw. starten bald!!

### **für Mai 2018 bis Oktober 2018 geborene Kinder**

#### 2. Kursblock

24. Juni 2019-21. Oktober 2019

immer montags von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr

#### 3. Kursblock im Anschluss

Kursstart 4. November 2019 bis 10.02.2020

### **für Februar 2019 bis Mai 2019 geborene Kinder**

1. Kursblock 13. September 2019 bis 6. Dezember 2019

immer freitags von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr

### **für Juli 2019 bis Oktober 2019 geborene Kinder**

1. Kursblock Neustart am 2. März 2020 bis 25. Mai 2020

Immer montags 9.30-11 Uhr

Der Kursort ist im Gymnastikraum der Gemeindehalle Reudern  
Über interessierte Kursteilnehmer freue ich mich!

Kontakt unter:

Karin Burr

Übungsleiterin für Kinderturnen - Zusatzqualifikation „Babys in Bewegung“

Hülenbergstrasse 15

72622 Nürtingen-Reudern

Telefon 07022/211671

email [karin-burr@web.de](mailto:karin-burr@web.de)

## „Dance-Mix“

Ort: Gemeindehalle Reudern

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 17:30 bis 19:00 Uhr

Termine des Kurses „Dance-Mix“:

19. September 2019  
26. September 2019  
10. Oktober 2019  
17. Oktober 2019  
24. Oktober 2019  
07. November 2019  
14. November 2019  
21. November 2019  
28. November 2019  
05. Dezember 2019  
12. Dezember 2019  
19. Dezember 2019

Kosten:

Für Vereinsmitglieder pro Einheit 5 Euro

Für Nichtmitglieder pro Einheit 7 Euro

Anmeldung zum Kurs „Dance Mix“

Trainerin: Monja Berthold

Tel. 07022/2123023

Mobil: 016098116175

Zum Kurs:

Der Kurs bietet die Möglichkeit, verschiedene und abwechslungsreiche Choreografien zu erlernen und diese dann gemeinsam in der Gruppe zu tanzen. Der Kurs ist ab einem Mindestalter von 10 Jahren gedacht.

Die Stunde beginnt jeweils mit einem kurzen Aufwärmen, anschließend werden wir verschiedene Tanztechnikübungen trainieren um Grundlagen von Sprüngen, Drehungen und Ständen zu erhalten. Im Anschluss studieren wir Choreografien ein. Die Stunde beenden wir mit einem Stretching um unsere Beweglichkeit zu fördern.

Im Vordergrund steht hierbei der Spaß in der Gruppe und das Kennenlernen deines eigenen Körpers.

## **Neu in der Abteilung Leichtathletik/Freizeitsport:**



### Zum Kurs:

Im Mittelpunkt unserer gemeinsamen Fitnessstunde wird das Ganzkörpertraining stehen.

Somit schaffen wir einen sehr guten Ausgleich zu den monotonen Bewegungen und einseitigen Belastungen des Alltags.

Unser Kurs bietet die Möglichkeit in kurzer Zeit sehr viele verschiedene Tanzchoreografien zu erlernen.

Das Ziel von Zumba ist, Menschen zum Tanzen zu begeistern und Spaß am Sport zu haben, ohne die körperliche Anstrengung aktiv zu bemerken.

Die verschiedenen Musikstile bieten viele abwechslungsreiche Stundenbilder.

Mitmachen kann jeder ab 15 Jahren, und wer Spaß und Freude am Tanzen hat

### Kursleitung:

Ich heiße Elena Schmidt, bin 19 Jahre alt und wohne in Kirchheim unter Teck.

Ich tanze schon seit ich 4 Jahre alt bin, die Lizenz zum Zumbainstructor habe ich seit 2018.

Die regelmäßige Teilnahme an Fortbildungen ermöglicht es mir, immer neue Ideen und aktuelle Trainingsansätze mit in mein Training einfließen zu lassen.

### Termine

#### Kurstermine Schnupperkurs:

Jeweils freitagabends  
18:00 – 19:00 Uhr

04. Oktober 2019  
11. Oktober 2019  
25. Oktober 2019

#### Kursort:

Gemeindehalle Reudern  
Zugang über Sportlereingang im Schulhof

#### Kosten:

Für Vereinsmitglieder pro Termin 5 Euro  
Für Nichtmitglieder pro Termin 7 Euro

#### Anmeldung:

E-Mail: elena.schmidt\_zumba-instructor@gmx.de