



TurnTiger

Wir werden gemeinsam an Stationen unsere Geschicklichkeit und unsere Kraft trainieren. Wir balancieren, klettern, schwingen, rutschen, springen und toben uns gemeinsam aus.

Ort: Turnhalle Titting

Tag: **Freitag, ab 23. September 2022 von 15:30 – 17:00 Uhr**

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe (auch für Begleitperson)

Kosten: Vereinsmitglieder 0,00 EUR
Nicht-Mitglieder 25,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens **20. September 2022** per WhatsApp bei Kathrin Schermer unter 0176/23782463

Fit4Kids

Unser Turnprogramm Fit4Kids geht in eine neue Runde. Wir werden gemeinsam an Stationen unsere Geschicklichkeit und unsere Kraft trainieren. Wir wollen unsere Kondition und Koordination, sowie unsere sportlichen Grundfertigkeiten wie Laufen, Springen und Werfen auf spielerische Weise verbessern. Außerdem werden kleine und große Spiele, normiertes und normfreies Turnen an Geräten und Leichtathletik großgeschrieben.

Ort: Turnhalle Titting

Tag: **Freitag, ab 23. September 2022 von 17:00 – 18:00 Uhr**

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

Kosten: Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch 0,00 EUR
Nicht-Mitglieder 25,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens **20. September 2022** per WhatsApp bei Kathrin Schermer unter 0176/23782463

SPORTPROGRAMM

Herbst/Winter 2022 – 2023

Hatha Yoga

Anfänger und Mittelstufe

Das Wort Yoga kommt aus dem altindischen Sanskrit und bedeutet so viel wie „verbinden“ oder „vereinen“. Damit ist gemeint, Geist und Körper wieder in Einklang zu bringen. Dies versuchen wir mit einfachen Asanas und einer angepassten Atmung. Außerdem stärken wir unsere gesamte Muskulatur für einen starken und gesunden Rücken.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Tag: **Dienstag, ab 20. September 2022 von 19:00 - 20:00 Uhr**

oder

**Donnerstag, ab 22. September 2022 von 09:00 - 10:00 Uhr
jeweils 12 Einheiten**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken

Kosten: Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch 48,00 EUR
Nicht Mitglieder 84,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens **18. September 2022** bei
Steffi Kirschner
Handy: 0151/41229338 (gerne auch per Whats App)

Bitte teilt mir doch auch mit, ob ihr schon Yoga praktiziert ☺

Ich freu mich auf euch!

Steffi Kirschner

Badminton „Freies Spiel“

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder Badminton in unserem Sportprogramm an. Es handelt sich nach wie vor um ein „Freies Spiel“ für Jung und Alt, sowie Mann und Frau. Spaß und Freude an der Bewegung stehen dabei immer im Vordergrund.

Ort: Turnhalle Titting

Tag: **Montag, ab 10. Oktober 2022 von 20:00 bis 21:00 Uhr**

Mitzubringen: Sportausrüstung, Hallenschuhe,
Badminton-Schläger (sofern vorhanden)

Informationen: bei Manuel Schermer unter
mschermer@kaldorf.de oder 0176/24009930

Auch der Badminton-begeisterte Nachwuchs – oder die, die es werden wollen sind herzlich Willkommen!

Manuel Schermer

Tennis-Ballschule

„Ball, Bälle, Spiel, Spiele“

Unsere Ballschule geht in die nächste Runde. Mit spielerischen Übungen zur Ballkoordination, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Teamfähigkeit werden die Kinder an den Tennissport herangeführt.

Ort: Tennisplätze Kaldorf

Tag: **Montag, ab 19. September 2022 von 16:30 – 17:30 Uhr**

Mitzubringen: Sportkleidung, Gute Laune und Spaß, Getränk

Auf euer Kommen freuen sich

Heidi und Bernadette

Gymnastik „Querbeet“

Auf das Aufwärmen mit Schritt- und Bewegungsfolgen folgt Wirbelsäulengymnastik mit Elementen aus Yoga und Pilates. Hier richten wir den Fokus auf Haltung und Atmung in Kombination mit Gedächtnistraining und Koordination. Den Abschluss bildet eine 10-minütige Entspannungsphase in Form einer Fantasiereise oder Entspannung nach Jakobsen.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Tag: **Donnerstag, ab 06. Oktober 2022 von 18:45 - 19:45 Uhr**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe

| | | |
|---------|-----------------------------------|-----------|
| Kosten: | Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch | 10,00 EUR |
| | Nicht-Mitglieder | 30,00 EUR |

Gymnastik „Locker vom Hocker“

Das Kursangebot der Gymnastikgruppe „Locker vom Hocker“ richtet sich an alle Seniorinnen. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen ausgeführt und sollen vor allem den Gleichgewichtssinn sowie die Reaktionsfähigkeit trainieren. Meditative Entspannungsübungen beschließen die Übungsstunde. Alle Frauen die gerne in geselliger Runde etwas zur Erhaltung der Vitalität im Alter tun möchten sind herzlich eingeladen.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Tag: **Donnerstag, ab 06. Oktober 2022 von 15:30 - 16:30 Uhr**

Mitzubringen: bequeme Kleidung

| | | |
|---------|-----------------------------------|-----------|
| Kosten: | Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch | 10,00 EUR |
| | Nicht-Mitglieder | 30,00 EUR |

Ich freue mich auf euer Kommen!

Maria Kirschner

Thera-Tubing

Wie auch in den letzten Jahren, werden wir diesen Winter wieder ein Ganzkörper-Fitnesstraining mit Thera-Tubings anbieten. In unseren neuen Räumlichkeiten wird Thomas Meyer eine Vielzahl von Übungen mit euch durchführen, die auch zu Hause weiter ausgeführt werden können.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Tag: **Donnerstag, ab 13. Oktober 2022 von 20:00 bis 21:00 Uhr**

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe

| | | |
|---------|-----------------------------------|-----------|
| Kosten: | Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch | 10,00 EUR |
| | Nicht-Mitglieder | 25,00 EUR |
| | Leihgebühr für Tubings | 10,00 EUR |

Anmeldung: bis spätestens **07. Oktober 2022** bei
Thomas Meyer
per E-Mail to.me@mail.de

Ich freue mich auf euer Kommen!

Thomas Meyer

Musik-Zwerge

Singen, Musizieren & Bewegungsspiele

Herzliche Einladung ergeht an alle Mamas, Papas, Omas oder Opas mit ihren kleinen Sprösslingen (1,5 bis 4 Jahre) zu den Musikzwerge zu kommen. Wir werden gemeinsam Kinderlieder singen und uns dazu bewegen, tanzen und musizieren. Ich bin keine Musikpädagogin, bin aber der Meinung, dass es den Kindern in einer Gruppe vielleicht mehr Spaß macht, die Welt der Musik und Bewegung zu entdecken, als allein mit der Mama/Papa zu Hause.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Tag: **Dienstag, ab 27. September 2022 von 15:45 bis 16:30 Uhr**
5 Einheiten

Mitzubringen: gute Laune

Kosten: Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch 10,00 EUR
Nicht-Mitglieder 20,00 EUR

Anmeldung: bis **spätestens 23. September 2022** bei
Christine Regnet
per E-Mail regnet-mi.ch@gmx.de oder 0176/60836208

Ich freue mich auf euer Kommen!

Christine Regnet

Rückenfit

von Kopf bis Fuß

Rückenschmerzen gehören zu den wohl am weitesten verbreiteten Leiden der heutigen Zeit und können die Lebensqualität erheblich mindern.

Deshalb bieten wir den Kurs **Rückenfit von Kopf bis Fuß** an.

Wir werden von Kopf bis Fuß stabilisierende, mobilisierende und kräftigende Übungen erlernen, welche für eine gute Haltung wichtig sind, um bestehende Beschwerden zu lindern und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Tag: **Montag, ab 19. September 2022 von 17:45 bis 18:45 Uhr**
10 Einheiten

Mitzubringen: Gymnastikmatte und bequeme Kleidung

Kosten: Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch 40,00 EUR
Nicht-Mitglieder 70,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens **16. September 2022** bei
Bernadette Meyer unter 0176/20677419

Schnell sein lohnt sich, denn die Teilnehmerzahl ist auf 10 beschränkt!

Ich freu mich auf euch!

Bernadette Meyer