

## 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 15. September 2023**  
**von 15:00 – 16:00 Uhr oder 16:00 – 17:00 Uhr**

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe (auch für Begleitperson)

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

Anmeldung: bis spätestens **12. September 2023** per WhatsApp  
bei Christine Regnet unter 0176/60836208.

## 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 15. September 2023 von 17:00 – 18:00 Uhr**

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

Kosten: Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch 0,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens **12. September 2023** per WhatsApp  
bei Kathrin Schermer unter 0176/23782463.



# SPORTPROGRAMM

## Herbst/Winter 2023 – 2024

# Hatha Yoga

## Anfänger und Mittelstufe und Männer

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 19. September 2023 von 19:00 - 20:00 Uhr**

oder

**Donnerstag, ab 21. September 2023 von 09:00 - 10:00 Uhr**



## Männer-Yoga

**Mittwoch, ab 27. September 2023 von 19:00 - 20:00 Uhr**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken

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

Anmeldung: bis spätestens **17. September 2023** 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

# Yoga mit Walburga

## Anfänger und Fortgeschrittene

Auch Walburga Stößl bietet in diesem Herbst wieder ihren altbewährten Yoga-Kurs bei uns in Kaldorf an.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Tag: **Montag, ab 25. September 2023 von 18:00 bis 19:00 Uhr**  
**10 Einheiten**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Kosten: Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch 80,00 EUR  
Nicht Mitglieder 100,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens **22. September 2023** bei  
Walburga Stößl  
Handy: 0151/21121558 (gerne auch per Whats App)

Ich freu mich auf euch!

Walburga Stößl

## 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 19. Oktober 2023 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 19. Oktober 2023 von 15:00 - 16:00 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

## 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 09. Oktober 2023 von 19:00 bis 20:00 Uhr**

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

Informationen: bei Manuel Schermer unter  
[mschermer@kaldorf.de](mailto: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 18. September 2023 von 16:00 – 17:00 Uhr**

Mitzubringen: Sportkleidung, Gute Laune und Spaß, Getränk

Auf euer Kommen freut sich

Bernadette 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: **Mittwoch, ab 04. Oktober 2023 von 16:00 bis 16:45 Uhr**  
**5 Einheiten**

Mitzubringen: gute Laune

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

Anmeldung: bis **spätestens 29. September 2023** bei  
Christine Regnet unter 0176/60836208 oder  
Kathrin Schermer unter 0176/23782463

Wir freuen uns auf euer Kommen!

Christine Regnet und Kathrin Schermer

# 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 25. September 2023 von 19:00 bis 20:00 Uhr**  
**10 Einheiten**

Mitzubringen: Gymnastikmatte und bequeme Kleidung

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

Anmeldung: nur auf Anfrage bei  
Bernadette Meyer unter 0176/20677419

**Teilnahme ist nur noch bei Absage anderer Teilnehmer möglich!**

Bernadette Meyer