


KINDERKURSE gültig ab 08.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		16:15 - 17:15 Kids Gym (3 - 6) Nils	16:15 Seepferdchen Susanne	10:00 - 11:30 Krabbeltreff (6-18 Mon) Heike/Jeanette	10:30 Seestern Susanne
		16:45 Schwimmen Frank	16:30 - 17:20 Capoeira (5 - 9) Rodrigo	11:00 - 11:50 Eltern-Kind-Kurs * (6-18 Mon) Kathi	11:00 Seepferdchen Susanne
17:15 - 18:15 Silat (7-10) Nils	17:00 - 17:45 Kindertanz (4-7) Sergej	17:15 - 18:15 Silat (7 - 10) Nils	17:00 - 18:00 Ballett (4 - 7) Franzi		11:45 Seepferdchen Susanne
18:30 - 19:30 Silat (ab 11) Nils		18:30 - 19:30 Silat (ab 11) Nils	17:00 Seepferdchen Susanne	17:00 - 19:00 Tischtennis Freies Spiel	14:00 Pirat Frank / Wiebke
Tischtennis ist kostenfrei und ohne Anmeldung Teilnahme an Kinderkursen ist gegen Gebühr möglich Anmeldung unter 030/27 49 027 66 (2 Tage vorher) * Eltern-Kind Kurs ist für aktive Mitglieder kostenlos / Externe oder Mitglieder in Ruhezeit gegen Gebühr Schwimmkurse sind Blockkurse und komplett zu buchen. Termine per Mail (Anmeldung zum Verteiler über schwimmschule.lichterfelde@elixia.de)			17:30 - 18:30 Capoeira (5 - 9) Rodrigo	17:00 - 17:50 Zumba Kids (6 - 9) Tina	15:00 Bronze Frank / Wiebke
				18:00 - 18:50 Zumba Teens (10 - 15) Tina	16:00 Silber Frank / Wiebke
					17:00 Schwimmen Technik Frank / Wiebke

KINDERKURSE gültig ab 08.04.2024

Was ist Was?

Capoeira

- Afro-brasilianische Kampfsportart, welche als Tanz getarnt wurde
- Kindgerechte Umsetzung zur Förderung der Koordination und des Gleichgewichtes

Eltern Kind Kurs

- Kurs findet zusammen mit dem Kind statt, wobei das Kind mit Integriert wird
- Es sind u.a. Kräftigungsübungen und Rückbildungsübungen enthalten (auch für Männer geeignet)
- Es wird bequeme Kleidung empfohlen und für das Kind ggf. Tragetuch, Maxi Cosi oder Tragegeschirr

Kindertanz

- Kleines Ausdauertraining mit kindgerechten akrobatischen Elementen
- Kindgerechte Umsetzung mit Musik zur Förderung der Koordination und des Gleichgewichtes

Silat

- Selbstverteidigung für Kinder
- Stärkung des Selbstbewusstseins gegenüber Fremden