

Kindersport

Kinder-Turnen

Körperwahrnehmung, wirbelsäulengerechte Gymnastik, Zirkeltraining, Mannschaftsspiele uvm.

ab 3 Jahre

Montag 16. - 16.45 Uhr

Vorschulkinder u. Ältere

Montag 17.00 - 17.45 Uhr

Trainer: Wiebke

Kontakt: Susanne Mertens
06485/180974

Kursangebot für Kids

Kinder brauchen überlegene Angebote, um wieder etwas Neues. Tanzen, Ball- und Gruppenspiele, Laufftreff, Sportabzeichen, Aerobic und vieles mehr.

Aktuelle Infos haben wir für euch unter www.trimm-treff-niedererbach.de

4-6 Jahre

Donnerstag 16.15 - 17.00 Uhr

7-11 Jahre

Donnerstag 17.15 - 18.00 Uhr

Kontakt: Susanne Mertens
06485/180974
Jessica Wedekind
06485/6929316

Leider momentan nicht im Angebot!
Wir sind auf der Suche nach Trainer*innen für unsere Kids - Melde Dich bei uns!

Frauensport

Workout

Ganzkörpertraining, Zirkeltraining, Muskelaufbautraining, rückengerechte Gymnastik, Kräftigung mit Hantel, Flexibar u. Theraband, Entspannungs- und Konzentrationsübungen.

Dienstag 20.00 - 21.00 Uhr

Trainer: Lisa oder Verena
Kontakt: Elisabeth Henkes
0160/6029878

Kursangebot

wechselndes Kursangebot:
ZUMBA, Yoga, Aerobic, Step-Aerobic, Aroha, Box-Aerobic, Body-Workout, uvm.

Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr

Kontakt: Nina Henkes
0160/94925420
Diana Daubach
0177/3253244

aktuelle Infos findest du auch hier:
www.trimm-treff-niedererbach.de



Männersport

Konditionstraining, Zirkeltraining, allgemeine Fitnessgymnastik, Ballspiele, Koordinationstraining, Hockey uvm.

Mittwoch 20.00 - 21.00 Uhr

Trainer: Andreas
Kontakt: Robert Kämper 06485/8110

Senioren sport

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm auf oder am Stuhl. Gezieltes Training fördert Koordination, gibt Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Kleine Spiele und Tänze sorgen für Spaß und gute Laune.

Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr

Trainer: Roswitha
Kontakt: Birgit Nink 06485/8647

Eltern - Kind - Kurs

Im Vordergrund steht Spaß an der Bewegung für Eltern mit ihrem Kind. Es werden altersgemäße Anreize zum Klettern, Rollen, Rutschen, Springen, Laufen, Werfen und Singen angeboten.

6 Monate - 3 Jahre

Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr

Trainer: Melanie
Kontakt: Bianca Ortseifen 0176/51446400