

Kindersport

Kinder-Turnen

Körperwahrnehmung, wirbelsäulengerechte Gymnastik, Zirkeltraining, Mannschaftsspiele uvm.

ab 3 Jahre

Montag 16. - 16.45 Uhr Vorschul-
kinder u. Ältere

Montag 17.00 - 17.45 Uhr

Trainer|In: Wiebke

Kontakt: Susanne Mertens
06485/180974

Kursangebot für Kids

Kinder brauchen
überlegen
Neues. Ta
für unsere Kids - Melde Dich bei uns!
etwas
Ball- und Gruppenspiele,
Lauftreff, 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

Sport für Frauen & Männer

Workout

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

Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr

Trainer|In: Lisa oder Verena
Kontakt: Elisabeth Henkes
0151/46476097

Kursangebot

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

Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr

Kontakt: Elisabeth Henkes
0151/46476097
Diana Daubach
0177/3253244

aktuelle Infos findest du unter:
www.trimm-treff-niedererbach.de
oder schreib uns gerne via Whats-App
für die Aufnahme in unsere Gruppen.



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 14.30 - 15.30 Uhr

Trainer|In: Roswitha
Kontakt: Edith 0175/5611432

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|In: Melanie
Kontakt: Katrin Mann 0176/24839427