für die älteren Geschwister:

Zum Beispiel:

- Basketball
- Badminton
- Handball
- Hip Hop Dance
- Leichtathletik
- Gerätturnen
- Schwimmen
- Trampolin
- Volleyball

Nur „Sport“ wäre zu einfach

SFG Bernkastel-Kues e.V.
Peter-Kremer-Weg 7
54470 Bernkastel-Kues
06531 9 11 99
info@sfg-bks.de
www.sfg-bks.de

...für Mamis und Papis:

Gesundheits- und Fitnessprogramme wie:

- Bauch, Beine, Po
- Bokatics
- Step Mix
- Hatha Yoga
- Nordic Walking
- Pilates
- Qi Gong
- Wassergymnastik
- Wirbelsäulengymnastik
- Fitnessstudio

...und vieles mehr!

www.sfg-bks.de

Anmeldung und Infos unter: 06531 9 11 99

Stand: 01.09.2017

Unser Angebot für Babys & Kinder bis 8 Jahre

Verein für Sport, Freizeit und Gesundheit e.V. Bernkastel-Kues

Schwimmkurse
ab 4 Jahren

Keine Angst vor dem Wasser!
Ihr schafft das Seepferdchen!

In 10-16 Übungsstunden erlernen die Kinder das Schwimmen und „krönender" Abschluss ist das Seepferdchen.

- regelmäßige Teilnahme
- Mindestgröße des Kindes: 1,05 m
- vorherige Wassergewöhnung (empfehlenswert)

Die Kurse finden ganzjährig, außer in den Ferien, im Moselbad in Bernkastel-Kues statt. Geleitet werden die Kurse von Dipl.-Sportlehrer Rainer Krischel und Sportlehrer Wolfgang Baum.
Zeiten:
Dienstag, Donnerstag und Freitag (2x wöchentlich im frühen Nachmittagsbereich oder Donnerstagmorgen)

Nach der Seepferdchenprüfung wird empfohlen, in Förderkursen das Erlernte zu vertiefen und andere Schwimmarten zu erlernen.

Wassergewöhnung
ab 4 Monate

Bei einer Wassertemperatur von 32°C wird das Baby spielerisch mit dem Element Wasser vertraut gemacht. Spaß und Freude an der Bewegung im Wasser stehen für die Kleinkinder im Vordergrund. Die Bewegung im Wasser stärkt die Muskulatur und wirkt sich sehr positiv auf die Atmung aus. Durch den engen Kontakt mit anderen Müttern und Kindern wird zudem auch die soziale Entwicklung gefördert.
Zeit: Freitag 15.30 – 16.15 Uhr
16.15 – 17.00 Uhr
17.00 - 17.45 Uhr
Ort: Rosenbergschule/Kueser Plateau

Schwimm-Vorbereitungskurs
2-4 Jährige

Voraussetzung für das spätere Schwimmenlernen ist die Vertrautheit mit dem Element Wasser. Aus diesem Grund wird das Wasser für die Kinder zwischen zwei und vier Jahren als „Spielplatz" gesehen, der vielfältige Erlebnis- und Bewegungsmöglichkeiten bietet.
Zeit: Dienstag 16.15-17.15 Uhr
Ort: Rosenbergschule/Kueser Plateau

Mutter und Kind Turnen
1-4 Jahre

Mit Hilfe einer vertrauten Person sollen die Kleinsten die ersten elementare Bewegungen erfahren und einüben, aber auch erste soziale Kontakte knüpfen.
Zeit: Donnerstag 16.15 – 17.30 Uhr
Ort: untere VG-Turnhalle

Trampolin
ab 3 Jahren

Das Gefühl von Leichtigkeit und Fliegen zu können ist im Trampolinsport eine Erfahrung, die fasziniert. Mit Spiel und Spaß stehen Elemente wie Salti und Schrauben, sowie Sprungverbindungen im Mittelpunkt. Ab einem Alter von 3 Jahren können die Kleinsten bei uns grundlegende Sprünge spielerisch erlernen und mit fortschreitendem Leistungsstand ihr Können in den Leistungsgruppen und auf Wettkämpfen präsentieren.
Zeit: Montag 14:30 – 15:45 Uhr
Donnerstag 17:00 – 18:30 Uhr
Ort: Obere Verbandsgemeindehalle