

07/ Sport-Kurse
2022 für die Kleinen

Chammünster. (red) Der FC Chammünster veranstaltet mit der Gesundheitsregion plus im Landkreis Cham ein gesundes Sommerferienprogramm.

Folgende Kurse werden angeboten: **Yoga für Kinder:** Dabei werden Kinder spielerisch an die Yoga-Praxis herangeführt. Es geht vor allem um Selbsterfahrung und Spaß an Bewegung. Kinderfreundliche Yogastellungen, Atemübungen und Entspannungsphasen verbessern zudem die Motorik und Konzentrationsfähigkeit. Spielerisch werden die Übungen in Mitmachgeschichten verpackt. Zielgruppe: Kinder von sechs bis zehn Jahren. Die Teilnehmerzahl ist auf zehn bis elf beschränkt. Termine: 24. und 31. August sowie 7. September, jeweils von 17 bis 18 Uhr. Kursleitung: Eva Bablick (Yogalehrerin BDY/EYU). Mitzubringen sind: eine dünne Matte, ein Kissen, Decke, Getränk, bequeme Kleidung.

Eltern-Kind-Turnen: Turnstationen fördern die Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Balance. Die Kinder dürfen frei turnen und haben Spaß am Sport. Mitmachtänze, Reime und kleine Spiele runden das Ganze ab. Zielgruppe: von ein bis fünf Jahre, maximal 15 Kinder. Termine: 3., 10. und 17. August, jeweils von 15.45 bis 16.45 Uhr.

Kinderturnen: Turnstationen fördern die Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Balance. Die Kinder dürfen frei turnen. Kleine Spiele, Tänze und einzelne Kraftübungen runden begleitend die Turnstunde ab. Zielgruppe: Grundschulkinder von sechs bis zehn Jahre, maximal 15 Kinder. Termine: 3., 10. und 17. August, jeweils von 17 bis 18 Uhr. Kursleitung: Barbara Luger.

■ **Info und Anmeldung**

Kursort ist jeweils die Turnhalle in Chammünster. Anmeldung per Mail an gesundheitsregionplus@lra.landkreis-cham.de oder von Montag bis Donnerstag von 8 bis 12 Uhr unter Telefon 09941/401444-10.

Die FC-Turnabteilung
bietet zusammen
mit der Gesundheits-
region im Ldkr. Cham
Sportkurse für
die Kleinen an

07/2022

FC Chammünster bietet sportliches Ferienprogramm für Kinder und Eltern

Cham/Chammünster. Mit Kinderyoga, Eltern-Kind- und Kinderturnen bietet der FC Chammünster ein umfangreiches Sportprogramm für alle Interessierten an.

Beim Yoga für Kinder werden diese spielerisch an die Sportart herangeführt. Es geht dabei nicht um die korrekte Ausführung, sondern um die Erfahrung und Spaß an Bewegung. Kinderfreundliche Yogastellungen, Atemübungen und Entspannungsphasen verbessern zudem die Motorik und Konzentration. Die Zielgruppe sind Kinder von sechs bis zehn Jahren, es können zehn bis elf Teilnehmer mitmachen. Termine sind am 24. und 31. August und am 7. September jeweils von 17 bis 18 Uhr. Den Kurs leitet Eva Bablick in der Turnhalle in Chammünster. Mitzubringen sind eine dünne Matte, ein Kissen, Decke, Getränk und bequeme Kleidung.

Beim Eltern-Kind-Turnen fördern verschiedene Turnstationen die Geschicklichkeit und Balance. Die Kinder dürfen frei turnen. Mitmachtänze, Reime und kleine Spielrunden das Ganze ab. Die Zielgruppe ist ein bis fünf Jahre alt, es können bis zu 15 Kinder mitmachen. Termine sind am 3., 10. und 17. August jeweils von 15.45 bis 16.45 Uhr.

Dasselbe erwartet etwas ältere Kinder beim Kinderturnen. Hier sollten die maximal 15 Teilnehmer zwischen sechs und zehn Jahre alt sein. Termine sind am 3., 10. und 17. August von 17 bis 18 Uhr. Die Kurse leitet Barbara Luger, sie finden in der Turnhalle in Chammünster statt.

Wer interessiert ist, kann sich auf gesundheitsregion-plus@lra.landkreis-cham.de oder telefonisch montags bis donnerstags von 8 bis 12 Uhr unter Tel. (09 94 1) 40 14 44 10 anmelden.

Gemeinsames Angebot von der
FC-Turnabteilung und der
Gesundheitsregion im Ldkr. Cham
>für die Kleinen<