

# Riegenbeschrieb/Trainingsinhalt

<p><b>ELKI</b> ca. 3-5 Jahre</p> <p>Auf spielerische Weise turnen und Sportarten kennenlernen</p> <p>Turnrituale kennenlernen und Freunde finden</p> <p>Spannende Erlebnisse mit gleichaltrigen und Eltern</p>	<p><b>Leichtathletik</b> ab 10 Jahre</p> <p>Alle Disziplinen, alle Altersgruppen</p> <p>Mit Freunde und Spass die Techniken erlernen und trainieren (2x pro Woche)</p> <p>Wettkampf und Meisterschaften orientiert</p>	<p><b>Polysport 1 und 2</b> ab 3.KI bis 8.KI</p> <p>Augenmerk auf Spiel und Spass, Schulsport &amp; Koordination</p> <p>In der Gemeinschaft turnen und Spass haben</p>	<p><b>Turnerinnen</b> Montag ab ca. 30 Jahren</p> <p>polysportiv mit Kraft- und Konditionsparcours</p> <p>verschiedene Spiele für Frauen</p> <p>Teamgeist und Gesellschaft</p>
<p><b>KITU</b> ab gr. Kindergarten</p> <p>Auf spielerische Weise turnen und Sportarten kennenlernen. Turnrituale kennenlernen und Freunde finden</p>	<p><b>Volleyball</b> ab 4. Klasse</p> <p>Jugend Spiel und Spass, Techniken erlernen</p> <p>Aktive Wettkampf orientiertes Training</p>	<p><b>Polysport 3</b> ab 15 Jahren</p> <p>Hauptaugenmerk auf verschiedene Spiele, Koordination, Teilnahme an Turnfest</p>	<p><b>Turnerinnen</b> Mittwoch-Nachmittag</p> <p>Freude an Bewegung und Koordination, Turnen in der Gruppe</p> <p>Teamgeist und Gesellschaft</p>
<p><b>VAKI</b> ca. 3-6 Jahre</p> <p>Spannende Erlebnisse mit gleichaltrigen</p> <p>Kinder turnen Zusammen mit Erwachsenen auf spielerische Art</p>	<p><b>Team Aerobic</b> ab 4. Klasse</p> <p>Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, mit Musik und Choreografie</p> <p>Wettkampf und Meisterschaften orientiert</p>	<p><b>Korbball</b> ab 5. Klasse</p> <p>Mit Freunde und Spass am Spiel</p> <p>Teamsport und Gesellschaft</p>	<p><b>Turnerinnen</b> Mittwoch-Abend</p> <p>körperliche Fitness erhalten und stärken für Frauen ab ca. 45 Jahren</p> <p>Teamgeist und Gesellschaft</p>
<p><b>JUGI 1&amp;2</b> ab 1.Klasse &amp; 2. Klasse</p> <p>Augenmerk auf Spiel und Spass, Schulsport &amp; Koordination</p>	<p><b>Kleinfeldgymnastik</b> ab 7.Klasse</p> <p>Tänzerisch, turnerisch, Freude an Musik, akrobatische Partnerteile</p> <p>Wettkampf orientiertes Training</p>	<p><b>Aktivriege</b> ab 16-Jahren</p> <p>Kraft- und Konditionsparcours für alle. Hier kommst du ins Schwitzen!</p>	<p><b>Turner</b> ab ca. 30 Jahren</p> <p>Hauptaugenmerk auf verschiedene Spiele für Männer</p> <p>Teamsport und Gesellschaft</p>