

Aktivitäten im Sportbund Rheinhessen

Verein: TSC FREISPEED BODENHEIM e.V.
Ansprechperson: Justyna Musial-Moskwa
E-Mail: freispeed@hotmail.com
Telefon / mobil



Bewegungsangebot 1

Musikherzbewegung

Der Eltern-Kind-Kurs „Musikherzbewegung“ begleitet Eltern mit Baby (0-2 Jahre) mit Musik, Herz und Bewegung im Alltag. Auf Gymnastikbällen, angeordnet in einem pädagogischen Grundkreis, werden die Kinder von ihren Eltern im gleichmäßigen Rhythmus des Begrüßungsliedes im Arm gewogen. Das Singen schenkt dabei nicht nur Freude und Geborgenheit in der Gruppe, es wird darüber hinaus auf seine Grundfunktionen, der Arbeit von Zwerchfell und Atemtechnik reflektiert und gezielte Atemübungen in das Aufwärmprogramm mit eingebaut. Dadurch werden Körpergefühl und Umgang mit Stress oder Lärm gleichermaßen erlernt. Insgesamt werden 4-5 Kinder-Lieder den Kurs (angepasst an Jahreszeit und Erlebnisthema der Stunde) strukturieren, welcher in 3 Phasen aufgeteilt ist. Phase 1 im Kreis: Aufwärmübung von Stimme und Körper auf dem Gymnastikball (Beckenbodentraining für die Rückbildung für die Mütter aber auch Stärkung der Rückenmuskulatur für die Väter). Phase 2 im Zentrum des Kreises: Instrumente und Klänge mit den Kindern entdecken. Jede Woche wird unter Anleitung ein neues Instrument vorgestellt und auf seine Bewegungsmomente hin überprüft, hier spielt die Bewegungslehre der Feldenkrais-Methode eine Rolle, kleinkind-geeignete Orff-Instrumente wie Rasseln können von den Babys selbst erkundet werden. Phase 3 Körpersensibilisierung auf der Krabbelmatte: Durch einfache Yogaübungen lernen und reflektieren wir eine rüchenschonende Haltung beispielsweise beim Babytragen und Stillen. Wir lernen Übungen kennen, mit denen wir unser Baby liebevoll und geschützt in unser Körpertraining integrieren können. Die gemeinsame Freude an der Bewegung schafft Selbstvertrauen und fördert gleichzeitig auch die Bewegungsfreude des Kleinkindes.

25.08.2024 10:00-11:00

Park, Am Dollesplatz
55294 Bodenheim

Bewegungsangebot 2

Musikherzbewegung

Der Eltern-Kind-Kurs „Musikherzbewegung“ begleitet Eltern mit Baby (0-2 Jahre) mit Musik, Herz und Bewegung im Alltag. Auf Gymnastikbällen, angeordnet in einem pädagogischen Grundkreis, werden die Kinder von ihren Eltern im gleichmäßigen Rhythmus des Begrüßungsliedes im Arm gewogen. Das Singen schenkt dabei nicht nur Freude und Geborgenheit in der Gruppe, es wird darüber hinaus auf seine Grundfunktionen, der Arbeit von Zwerchfell und Atemtechnik reflektiert und gezielte Atemübungen in das Aufwärmprogramm mit eingebaut. Dadurch werden Körpergefühl und Umgang mit Stress oder Lärm gleichermaßen erlernt. Insgesamt werden 4-5 Kinder-Lieder den Kurs (angepasst an Jahreszeit und Erlebnisthema der Stunde) strukturieren, welcher in 3 Phasen aufgeteilt ist. Phase 1 im Kreis: Aufwärmübung von Stimme und Körper auf dem Gymnastikball (Beckenbodentraining für die Rückbildung für die Mütter aber auch Stärkung der Rückenmuskulatur für die Väter). Phase 2 im Zentrum des Kreises: Instrumente und Klänge mit den Kindern entdecken. Jede Woche wird unter Anleitung ein neues Instrument vorgestellt und auf seine Bewegungsmomente hin überprüft, hier spielt die Bewegungslehre der Feldenkrais-Methode eine Rolle, kleinkind-geeignete Orff-Instrumente wie Rasseln können von den Babys selbst erkundet werden. Phase 3 Körpersensibilisierung auf der Krabbelmatte: Durch einfache Yogaübungen lernen und reflektieren wir eine rüchenschonende Haltung beispielsweise beim Babytragen und Stillen. Wir lernen Übungen kennen, mit denen wir unser Baby liebevoll und geschützt in unser Körpertraining integrieren können. Die gemeinsame Freude an der Bewegung schafft Selbstvertrauen und fördert gleichzeitig auch die Bewegungsfreude des Kleinkindes.

27.08.2024 09:30-10:30

Grünfläche, Rheinallee 95

55294 Bodenheim

Bewegungsangebot 3

Musikherzbewegung

Der Eltern-Kind-Kurs „Musikherzbewegung“ begleitet Eltern mit Baby (0-2 Jahre) mit Musik, Herz und Bewegung im Alltag. Auf Gymnastikbällen, angeordnet in einem pädagogischen Grundkreis, werden die Kinder von ihren Eltern im gleichmäßigen Rhythmus des Begrüßungsliedes im Arm gewogen. Das Singen schenkt dabei nicht nur Freude und Geborgenheit in der Gruppe, es wird darüber hinaus auf seine Grundfunktionen, der Arbeit von Zwerchfell und Atemtechnik reflektiert und gezielte Atemübungen in das Aufwärmprogramm mit eingebaut. Dadurch werden Körpergefühl und Umgang mit Stress oder Lärm gleichermaßen erlernt. Insgesamt werden 4-5 Kinder-Lieder den Kurs (angepasst an Jahreszeit und Erlebnisthema der Stunde) strukturieren, welcher in 3 Phasen aufgeteilt ist. Phase 1 im Kreis: Aufwärmübung von Stimme und Körper auf dem Gymnastikball (Beckenbodentraining für die Rückbildung für die Mütter aber auch Stärkung der Rückenmuskulatur für die Väter). Phase 2 im Zentrum des Kreises: Instrumente und Klänge mit den Kindern entdecken. Jede Woche wird unter Anleitung ein neues Instrument vorgestellt und auf seine Bewegungsmomente hin überprüft, hier spielt die Bewegungslehre der Feldenkrais-Methode eine Rolle, kleinkind-geeignete Orff-Instrumente wie Rasseln können von den Babys selbst erkundet werden. Phase 3 Körpersensibilisierung auf der Krabbelmatte: Durch einfache Yogaübungen lernen und reflektieren wir eine rückschonende Haltung beispielsweise beim Babytragen und Stillen. Wir lernen Übungen kennen, mit denen wir unser Baby liebevoll und geschützt in unser Körpertraining integrieren können. Die gemeinsame Freude an der Bewegung schafft Selbstvertrauen und fördert gleichzeitig auch die Bewegungsfreude des Kleinkindes.

31.08.2024 10:00-12:00

Park, Am Dollesplatz

55294 Bodenheim