

AG- Vorstellung

Tänzerisches Geschick für Klein

Kl. 5 – 8

Wenn es euch in den Füßen juckt, sobald ihr Musik hört und ihr dann einfach nicht mehr stillsitzen könnt, dann seid ihr in der Tanz- AG genau richtig. Getanzt wird, was euch gefällt. Kleine Choreografien? Ich bin dabei! Freestyle? Let's go! Hip Hop? Probieren wir es! Bisschen Walzer oder ChaChaCha? Liebend gern! Chariston? Klingt nach Spaß!

montags 16:00 – 16:45 Uhr

Anmeldung via Mail an Frau Lehmann
mlehmann@landesmusikgym.lernsax.de

Tänzerisches Geschick für Groß

Kl. 9 – 12

Stillsitzen wenn Musik ertönt? Das scheint für euch ein Ding der Unmöglichkeit zu sein. Lasst die Instrumente zu Hause und bringt die Tanzschuhe mit. Ich möchte mit euch an euren Tanz- Skills arbeiten, sodass ihr demnächst gemeinsam die Tanzfläche erobern könnt. Neben den Klassikern wollen wir uns gemeinsam auch an ein paar „Exoten“ wagen: Wie wäre es mit Salsa, Mambo oder Merengue?

montags 16:45 – 17:30 Uhr

Anmeldung via Mail an Frau Lehmann
mlehmann@landesmusikgym.lernsax.de

Spiel, Spaß, Ball

Kl. 5 – 9

Egal ob Fußball, Badminton oder Floorball – hier kann alles gespielt werden. Hauptsache man hat Spaß dabei und das Duellieren kommt nicht zu kurz. Ihr kennt ein Spiel, welches ich noch nicht kenne? Dann lasst es uns gemeinsam ausprobieren.

dienstags 17:00 – 18:30 Uhr

Anmeldung via Mail an Frau Schumann
schumann@landesmusikgym.lernsax.de

Volleyball

Kl. 9 – 12

Auf die Positionen – Fertig – Pfiff!
Im 4vs4 oder 5vs5 fliegt der Volleyball wie gewohnt von der Uhrseite beginnend über das Netz.

mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr / 18:30 – 20:00 Uhr

Anmeldung via Mail an Herrn Günzler
kguenzler@landesmusikgym.lernsax.de

Stretch & Breath → Yoga

für alle

Mehr als die Hälfte der Schulwoche ist geschafft, die Knochen steif und der Geist ermüdet. Im Vordergrund stehen Asanas und die Pranayama (Atmung) und nicht Sitzbänke, Hefter und Instrumente. Durch gezielte Zusammenarbeit von Kräftigung, Dehnung und Atmung verbessern wir unsere Beweglichkeit, wie auch unser Körperbewusstsein. Außerdem starten wir entspannt(er) in den Tag.

donnerstags 08:00 – 08:45 Uhr

Anmeldung via Mail an Frau Schumann
schumann@landesmusikgym.lernsax.de

Strong Back

für alle

Oft merkt man erst was einem fehlt, wenn man es nicht mehr hat. Ganz besonders gilt das für einen gesunden Rücken. Energie ist demnach mehr als Kraft – sie ist Ausgleich, weshalb wir einen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung fokussieren und uns dynamisch und elegant bewegen wollen. Wir werden mit unserem eigenen Körpergewicht, dem TRX und anderen Kleingeräten arbeiten, um unsere Muskulatur zu kräftigen und unsere Wirbelsäule zu stabilisieren.

donnerstags 08:45 – 09:30 Uhr

Anmeldung via Mail an Frau Schumann
schumann@landesmusikgym.lernsax.de

Schwimmen

Kl. 10-1 – 12

Ihr kommt am Morgen schwer in den Gang? Ein Sprung ins kühle Nass kann wahre Wunder bewirken. Bringt euren Kreislauf durch ein paar Bahnen in Schwung. Ihr trainiert außerdem eure Muskeln, ohne die Gelenke zu belasten und fühlt euch dabei auch noch nahezu schwerelos.

donnerstags 08:00 – 09:00 Uhr

Anmeldung via Mail an Herrn Günzler