

# Kinder lernen Schlagzeug spielen

Mit einem neuen Programm aus Fitness, Musik und Tanz startet das Jugendzentrum Friz Frintrop ins neue Jahr. Angeboten werden Fußball und andere Ballsportarten sowie Ernährungstipps in der „gesunden Stunde“

**Frintrop.** Ein neues Programm für Kinder und Jugendliche im Frintroper Zentrum (Friz) präsentiert Jugendhilfe Essen (JHE). Die Palette reicht von Fitnesstraining bis zu einem Schlagzeugkurs.

Im Haus der Essener Jugendhilfe an der Unterstraße 67a in Essen-Frintrop tut sich zum Beginn des neuen Jahres Einiges. So steht jeden Montag zwischen 16 und 19 Uhr ein Fitnesstraining für Jugendliche ab 16 Jahren im gut ausgestatteten Kraftraum des Friz auf dem Programm. Nach einer kurzen Einführung sind selbstständige Übungen – darunter Butterfly, Drückbank, Ergometer, Hanteltraining oder Übungen am Zuggurt – möglich.

Immer dienstags sind von 18 bis 19.30 Uhr Musikbegeisterte ab



**Im Jugendzentrum Friz an der Unterstraße in Frintrop beginnen wieder zahlreiche Kurse für Kinder und Jugendliche.**

FOTO: WALTER BUCHHOLZ

zwölf Jahren gefragt, wenn der Schlagzeugkurs beginnt. Ein hochwertiges Drumset ist vorhanden. Im ersten Schritt werden den Teilnehmenden Grundtechniken unter qualifizierter Anleitung vermittelt.

Nach dem Erwerb des Anfangswissens dürfen die Kinder auch außerhalb des Kurses im Friz üben.

Am Mittwoch beginnt um 16 Uhr die sogenannte „gesunde Stunde“. Dann gibt es Snacks wie zum Bei-

## Zusätzliche Infos

■ **Infos** gibt es unter ☎ 696905, per Whatsapp unter ☎ 0170 3380874, auf der Instagramseite @frintroper.zentrum sowie auf [www.jh-essen.de](http://www.jh-essen.de).

■ Alle Angebote finden unter Umsetzung der aktuell gültigen **Corona-Regeln** statt und sind für die Kinder kostenfrei.

Ebenfalls um 16 Uhr startet am Mittwoch der Hallensport für Kinder im Alter zwischen sechs und elf Jahren. Neben Fußball sind bis 18 Uhr weitere Ballsportarten und verschiedene Bewegungsspiele angesagt. Für die Teilnahme müssen die Kinder Hallenschuhe mitbringen.

## Schlagzeugkurs vermittelt Grundkenntnisse

An jedem Donnerstag gibt es zwischen 16 und 19 Uhr unter dem Motto „HipHop-Dance“ ein Tanztraining für Kinder und Jugendliche unter qualifizierter Anleitung. Zwischen 16 und 17 Uhr sind zunächst Kinder zwischen sechs und elf Jahren dran, von 18 bis 19 Uhr kommen Jugendliche ab zwölf Jahren auf die Tanzfläche. *heiss*

spiel Vollkorn-Sandwiches, Obst und Gemüse. Gelegentlich geht warmes Essen über den Tresen des Jugendhauses, das gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen gekocht wird.