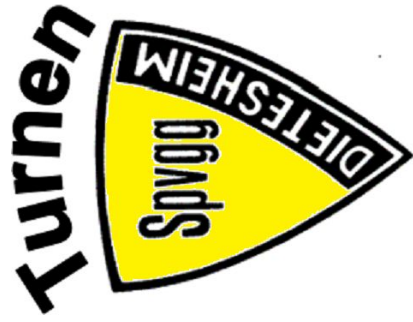


Sportangebote

der Sportvereinigung Dietesheim



Das gesamte Kursprogramm für Jung & Alt

Teilnahme für Nichtmitglieder auch mit 10-er Karte möglich!

Unsere Kinder- und Jugendkurse:

Montag	Dienstag	Donnerstag
<p>Mo 16.30 – 18.30 Uhr</p> <p>Geräteturnen → ab 6 Jahre</p> <p>altersgerechte Übungen an Geräten und Boden, Körperbeherrschung steht im Vordergrund, Vorbereitung und Teilnahme an Wettkämpfen</p> <p>GSS / Claudia Rudolph</p>	<p>Di 15.45 - 16.45 Uhr Di 16.45 - 17.45 Uhr</p> <p>Eltern-Kind-Turnen I + II → 1,5 bis 3 Jahre</p> <p>Sport mit einem Elternteil, Verbesserung der Motorik, Erlebnisse mit anderen Kindern</p> <p>GSS / Sonja Willing</p>	<p>Do 16.45 - 17.45Uhr</p> <p>Kinderturnen → 3-6 Jahre</p> <p>spielerisches Bewegen in der Halle, Verbesserung der Motorik</p> <p>GSS / Claudia Rudolph</p> <p>Do 17.45 - 18.45 Uhr Just for Fun Gruppe 1 → 6-8 Jahre</p> <p>Do 18.45 - 19.45 Uhr Just for Fun Gruppe 2 → 8-10 Jahre</p> <p>Fitness für Kinder, Turnen an Geräten und Spiele, Verbesserung der Motorik</p> <p>GSS / Claudia Rudolph</p>

GSS: Geschwister-Scholl-Schule,
Thomas-Mann-Str. 12

weitere Informationen

e-mail: turnen@spvgg-dietesheim.de

Internet: www.spvgg-dietesheim.de

Tel.: 06108/79 11 60 (Petra Weber)

Unsere Erwachsenenurse:

Stand: 11-2023

Montag

Mo 15.30 - 16.30 Uhr

Seniorenport

Aufwärmübungen, Stärkung der Rückenmuskulatur und des gesamten Bewegungsapparates

GSS / Claudia Rudolph

Dienstag

Dienstag 10 - 11 Uhr & 14.30 – 15.30 Uhr / Donnerstag 14 - 15 Uhr

Fit bis ins hohe Alter *) **)

Sitzgymnastik: mit verschiedenen gymnastischen Handgeräten werden Ausdauer, Kraft und Koordination geschult sowie versucht, muskuläre Dysbalancen auszugleichen; Anwendung verschiedener Entspannungstechniken

Kulturhalle/Beate Wirbelauer

Donnerstag

Mittwoch 18 - 19 Uhr

Walking / Nordic Walking

für die allgemeine Fitness, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

Bitte mit Norbert Trost telefonisch absprechen: 0177/7078333

Treffpunkt: Sportheim (Sommer) / Obermainstraße am Obertor (Winter)

Di 18.15 - 19.15 Uhr

Trimming 130 (Männersport)

speziell für Männer, die den Ausgleich zum alltäglichen Bewegungsmangel suchen; Fitness, Beweglichkeit, Ausgleichsgymnastik und Stressabbau

GSS / Barbara Dewor

Do 15.30 - 16.30 Uhr

Bewegen statt schonen*) **)

„Rückenpower“ im Sportverein
vorhandene Rückenbeschwerden lindern, Stärkung des gesamten Bewegungsapparates, Elemente aus Pilates, Yoga, Wirbelsäulengymnastik, Fascientraining, verschiedene Entspannungstechniken, Einsatz von Bällen, Brasils, Physiobändern... mit Musikbegleitung

GSS / Beate Wirbelauer

Teilnahme an **allen Kursen** auch mit 10-er Karte möglich!



*) für Mitglieder + Nichtmitglieder

**) zertifiziert unter dem Dachnamen „Pluspunkt Gesundheit“ → wird von verschiedenen Krankenkassen bezuschusst

Di 19.30 - 20.30 Uhr

Fitness-Flow-Workout

Wir trainieren die Muskeln, Kraftausdauer, Körperbalance, Koordination und bringen unseren Körper wieder ins Gleichgewicht, verbessern Atem-technik, Beweglichkeit, Körperhaltung und bauen den Alltagsstress ab.

GSS / Anja Manthey

Do 20.15 - 21.15 Uhr

Bodystyling - Aktiv und Fit

abwechslungsreiches Programm mit fetziger Musik, Aerobic-Elementen, Dehn- und Kräftigungsübungen aller Muskelpartien, intensives Bauchmuskeltraining und viel Stretching

GSS / Barbara Dewor

GSS: Geschwister-Scholl-Schule, Thomas-Mann-Str. 12
Kulturhalle: Fichtr. 42