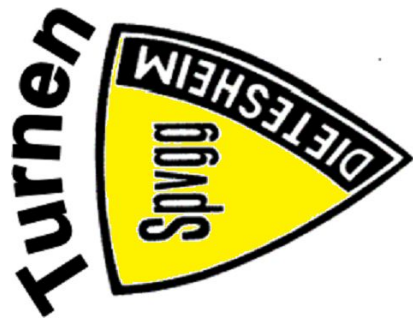


Sportangebote

der Sportvereinigung Dietesheim



Das gesamte Kursprogramm für Jung & Alt

Teilnahme für Nichtmitglieder auch mit 10-er Karte möglich!

Unsere Kinder- und Jugendkurse:

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Di 15.45 - 16.45 Uhr Di 16.45 - 17.45 Uhr Eltern-Kind-Turnen I + II → 1,5 bis 3 Jahre Sport mit einem Elternteil, Verbesserung der Motorik, Erlebnisse mit anderen Kindern GSS / Sonja Willing	Mi 17.00 – 19.00 Uhr Geräteturnen → ab 6 Jahre altersgerechte Übungen an Geräten und Boden, Körperbeherrschung steht im Vordergrund, Vorbereitung und Teilnahme an Wettkämpfen GSS / Lara Kaiser	Do 16.45 - 17.45Uhr Kinderturnen → 3-6 Jahre spielerisches Bewegen in der Halle, Verbesserung der Motorik GSS /
		Do 17.45 - 18.45 Uhr Just for Fun → 6-10 Jahre Fitness für Kinder, Turnen an Geräten und Spiele, Verbesserung der Motorik GSS /

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: 05-04-2025

Montag	Dienstag	Donnerstag
Mo 15.30 - 16.30 Uhr Seniorenport Aufwärmübungen, Stärkung der Rückenmuskulatur und des gesamten Bewegungsapparates GSS / Beate Wirbelauer	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	
Mittwoch 18 - 19 Uhr Walking / Nordic Walking für die allgemeine Fitness, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems Treffpunkt: Sportheim (Sommer) / GSS Haupteingang (Winter) Ansprechpartner Marianne: 0152 065 146 17 + Jörg: 0173 47 19 492	Di 18 - 19 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
	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

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



*) für Mitglieder + Nichtmitglieder

**) zertifiziert unter dem Dachnamen „Pluspunkt Gesundheit“

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