



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	Freitag
<p>Mo 16-18 Uhr Geräteturnen - ab 6 Jahre altersgerechte Übungen an Geräten und Boden, Körperbeherrschung steht im Vordergrund, Vorbereitung und Teilnahme an Wettkämpfen</p> <p>GSS / Claudia Rudolph</p>	<p>Di 15.30-16.30 Uhr & 16.30-17.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen I + II - 1,5 bis 3 Jahre Sport mit einem Elternteil, Verbesserung der Motorik, Erlebnisse mit anderen Kindern</p> <p>GSS / Sonja Willing</p>	<p>Do 16.45-17.45Uhr Kinderturnen - 3-6 Jahre spielerisches Bewegen in der Halle, Verbesserung der Motorik</p> <p>GSS / Claudia Rudolph</p>	
<p>Mo 18-19 Uhr Fit Teens - 10-12 Jahre durch Ball- und Geschicklichkeitsspiele und Übungen mit und ohne Sportgeräte trainieren wir Kondition und Beweglichkeit</p> <p>GSS / Anja Manthey</p>	<p>Di 17.30-18.30 Uhr Hip Hop & Street Dance - ab 13 Jahre Tanz die neuesten moves aus Hip Hop & Street Dance auf aktuelle Songs!</p> <p>GSS / Heike Heininger-Sommer</p>	<p>Do 17.45-18.45 Uhr Just for Fun - 6-10 Jahre Fitness für Kinder, Turnen an Geräten und Spiele, Verbesserung der Motorik</p> <p>GSS / Claudia Rudolph</p>	<p>Fr 17.30-18.30 Uhr Capoeira Kids *) - ab 8 Jahre Gefördert werden Körpergefühl, Kondition und Konzentration, Kreativität, Rhythmus, Teamgeist sowie der respektvolle Umgang mit dem eigenen Körper und seinem Umfeld</p> <p>FEG / Steffen Rickert</p>

Geschwister-Scholl-Schule, Thomas-Mann-Str. 12
FEG Gymnastikhalle, Gerh.-Hauptmann-Str.

*) für Mitglieder + Nichtmitglieder

weitere Informationen

e-mail: turnen@spvgg-dietesheim.de

Internet: www.spvgg-dietesheim.de

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

Kursgebühren

Preise pro 10 Stunden:	Capoeira Erwachsene	Capoeira Kinder
Nichtmitglieder	50 €	45 €

alle Kurse sind für Mitglieder zusatzkostenfrei,

Nichtmitglieder können mit 10-er Karte teilnehmen (á 50 €)

Unsere Erwachsenenkurse:

Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag
<p>Mo 15-16 Uhr Seniorenport Aufwärmübungen, Stärkung der Rückenmuskulatur und des gesamten Bewegungsapparates GSS / Claudia Rudolph</p>	<p>Dienstag 10-11 Uhr und Donnerstag 14-15 Uhr Fit bis ins hohe Alter *) **) Sitzgymnastik: mit verschiedenen gymnastischen Handgeräten werden Ausdauer, Kraft und Koordination geschult sowie versucht, muskuläre Disbalancen auszugleichen; Anwendung verschiedener Entspannungstechniken Kulturhalle, Fichtestr. 42 / Beate Wirbelauer</p>		<p><i>Jetzt neu: Teilnahme an allen Kursen auch mit 10-er Karte möglich!</i></p>
<p>Mo 19.45-20.45 Uhr Bewegen statt schonen für Rücken und Wirbelsäule „Rückenfit im Sportverein“ *) **) Körperwahrnehmungsübungen, Elemente aus Pilates, Wirbelsäulengymnastik, neue Rückenschule, Yoga, Fascientraining, verschiedene Entspannungstechniken, Einsatz von Handgeräten wie Brasils, Balance-Pads, Physiobändern, Hanteln, Seilen, Gymnastikreifen, Keulen, Bälle; mit Musikbegleitung GSS / Beate Wirbelauer</p>	<p>Di 18.30-19.30 Uhr Trimming 130 (Männersport) speziell für Männer, die den Ausgleich zum alltäglichen Bewegungsmangel suchen; Fitness, Beweglichkeit, Ausgleichsgymnastik und Stressabbau GSS / Barbara Dewor</p>	<p>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</p>	<p>Mittwoch Abend nach Absprache Walking / Nordic Walking für die allgemeine Fitness, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems Bitte mit Norbert Trost telefonisch absprechen: 0177/7078333 Treffpunkt: Sportanlage Dietesheim</p>
<p>GSS: Geschw.-Scholl-Schule, Th.-Mann-Str. 12 Sporthalle Dieselstraße, Dieselstr. 90 FEG Gymnastikhalle, Eingang: Gerhard-Hauptmann-Str.</p>	<p>Di 19-20 Uhr Fitness-Mix mit Übungen aus Pilates und Wirbelsäulengymnastik, Kräftigungsübungen und Dehnungen mit Musikbegleitung Sporthalle Dieselstraße / Claudia Rudolph</p>	<p>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</p>	<p>Fr 18.30-20 Capoeira Erwachsene *) Gefördert werden Körpergefühl, Kondition und Konzentration, Kreativität, Rhythmus, Teamgeist sowie der respektvolle Umgang mit dem eigenen Körper und seinem Umfeld FEG Gymnastikhalle / Steffen Rickert</p>
<p>Di 19.45-20.45 Uhr Fitness-Flow-Workout Neu ab 3. September! Wir trainieren die Muskeln, Kraftausdauer, Körperbalance, Koordination und bringen unseren Körper wieder ins Gleichgewicht, verbessern Atemtechnik, Beweglichkeit, Körperhaltung und bauen den Alltagsstress ab. GSS/Anja Manthey</p>			

*) für Mitglieder + Nichtmitglieder

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

