

Angebote der Turnabteilung der Sportvereinigung Dietesheim

empfohlenes Alter	Kurs	Kursinhalte	Zeit	Halle	Übungsleiter/in
1,5-3 Jahre	Eltern-Kind-Turnen I	Sport mit einem Elternteil, Verbesserung der Motorik, Erlebnisse mit anderen Kindern	Dienstag 15.30-16.30 Uhr	GSS	Sonja Willing
1,5-3 Jahre	Eltern-Kind-Turnen II	Sport mit einem Elternteil, Verbesserung der Motorik, Erlebnisse mit anderen Kindern	Dienstag 16.30-17.30 Uhr	GSS	Sonja Willing
3-6 Jahre	Kinderturnen	spielerisches Bewegen in der Halle, Verbesserung der Motorik	Donnerstag 16.45-17.45 Uhr	GSS	Claudia Rudolph
6-10 Jahre	Just for Fun	Fitness für Kinder, Turnen an Geräten und Spiele, Verbesserung der Motorik	Donnerstag 17.45-18.45 Uhr	GSS	Claudia Rudolph
6-10 Jahre	Geräteturnen	altersgerechte Übungen an Geräten und Boden, Körperbeherrschung steht im Vordergrund, Vorbereitung und Teilnahme an Wettkämpfen	Montag 16-18 Uhr	GSS	Claudia Rudolph
8-16 Jahre	Capoeira Kids	Gefördert werden Körpergefühl, Kondition und Konzentration, Kreativität, Rhythmus, Teamgeist sowie der respektvolle Umgang mit dem eigenen Körper und seinem Umfeld	Freitag 17.30-18.30 Uhr	FEG Gymnastik- halle	Steffen Rickert
10-12 Jahre	Fit Teens	durch Ball- und Geschicklichkeitsspiele und Übungen mit und ohne Sportgeräte trainieren wir Kondition und Beweglichkeit	Montag 18-19 Uhr	GSS	Anja Manthey

13-18 Jahre	HipHop & Street Dance	Tanz die neuesten moves aus Hip Hop & Street Dance auf aktuelle Songs!	Dienstag 17.30-18.30 Uhr	GSS	Heike Heininger-Sommer
16-99 Jahre	Capoeira Erwachsene	Gefördert werden Körpergefühl, Kondition und Konzentration, Kreativität, Rhythmus, Teamgeist sowie der respektvolle Umgang mit dem eigenen Körper und seinem Umfeld	Freitag 18.30-20 Uhr	FEG Gymnastik-halle	Steffen Rickert
16-99 Jahre	Nordic Walking	für die allgemeine Fitness, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems	Mittwoch telefonische Absprache: 0177/7078333	Treffpunkt: Sportanlage Dietesheim	Norbert Trost
20-99 Jahre	Bodystyling Aktiv und Fit	abwechslungsreiches Programm mit fetziger Musik, Aerobic-Elementen, Dehn- und Kräftigungsübungen aller Muskelpartien, intensives Bauchmuskeltraining und viel Stretching	Donnerstag 20.15-21.15 Uhr	GSS	Barbara Dewor
20-99	Fitness-Flow Workout	Das Workout trainiert Muskeln, Kraftausdauer, Körperbalance, Koordination, steigert das Wohlbefinden und bringt unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Wir verbessern Atemtechnik, Beweglichkeit und Körperhaltung und bauen den Alltagsstress ab. Mit dynamischer Musik ist das abwechslungsreiche Training ein guter Ausgleich zum Beruf und Alltag.	Dienstag 19.45-20.45 Uhr	GSS	Anja Manthey

35-99 Jahre	Rückenfit Rückenpower - Rückenschule im Sportverein - Bewegen statt schonen **	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	Montag 19.45-20.45 Uhr	GSS	Beate Wirbelauer
35-99 Jahre	Fitness-Mix	mit Übungen aus Pilates und Wirbelsäulengymnastik, Kräftigungsübungen und Dehnungen mit Musikbegleitung	Dienstag 19-20 Uhr	Dieselstraße	Claudia Rudolph
35-99 Jahre	Rückenfit Rückenpower - Rückenschule im Sportverein - Bewegen statt schonen **	vorhandene Rücken-/Gelenkbeschwerden lindern, präventive Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule, Stärkung des gesamten Bewegungsapparates, Elemente aus Pilates, Yoga, Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Fascientraining... verschiedene Entspannungstechniken, Einsatz von Bällen, Brasils, Physiobändern, Tubes, Balance-Pads... mit Musikbegleitung	Donnerstag 15.30-16.30 Uhr	GSS	Beate Wirbelauer
60-99 Jahre	Seniorenport	Aufwärmübungen, Stärkung der Rückenmuskulatur und des gesamten Bewegungsapparates	Montag 15-16 Uhr	GSS	Claudia Rudolph

60-99 Jahre	Trimming 130 (Männersport)	speziell für Männer, die den Ausgleich zum alltäglichen Bewegungsmangel suchen; Fitness, Beweglichkeit, Ausgleichsgymnastik und Stressabbau	Dienstag 18.30-19.30 Uhr	GSS	Barbara Dewor
für alle, die beim Aufstehen vom Fußboden Probleme haben	Sitzgymnastik mit Handgeräten **	Sitzgymnastik: mit verschiedenen gymnastischen Handgeräten werden Ausdauer, Kraft und Koordination geschult sowie versucht, muskuläre Disbalancen auszugleichen; Anwendung verschiedener Entspannungstechniken	Dienstag 10-11 Uhr	Kulturhalle, Fichtestr. 42	Beate Wirbelauer
für alle, die beim Aufstehen vom Fußboden Probleme haben	Sitzgymnastik mit Handgeräten **	Sitzgymnastik: mit verschiedenen gymnastischen Handgeräten werden Ausdauer, Kraft und Koordination geschult sowie versucht, muskuläre Disbalancen auszugleichen; Anwendung verschiedener Entspannungstechniken	Donnerstag 14-15 Uhr	Kulturhalle, Fichtestr. 42	Beate Wirbelauer

** zertifiziert unter dem Dachnamen „Pluspunkt Gesundheit“
--> wird von verschiedenen Krankenkassen bezuschusst

