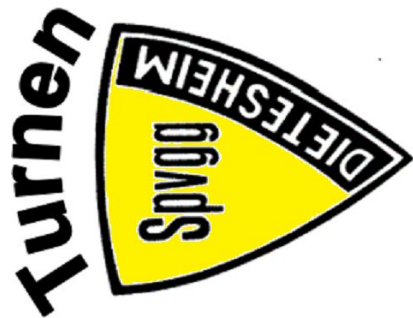


# Sportangebote

der Sportvereinigung Dietesheim



## Das gesamte Kursprogramm für Jung & Alt

Teilnahme für Nichtmitglieder auch mit 10-er Karte möglich!

### weitere Informationen

e-mail: [turnen@spvgg-dietesheim.de](mailto:turnen@spvgg-dietesheim.de)

Internet: [www.spvgg-dietesheim.de](http://www.spvgg-dietesheim.de)

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

## Unsere Kinder- und Jugendkurse:

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

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

# Unsere Erwachsenenurse:

Stand: 26-03-2025

Montag

Mo 15.30 - 16.30 Uhr

## Seniorenport

Aufwärmübungen, Stärkung der Rückenmuskulatur und des gesamten Bewegungsapparates

GSS / Beate Wirbelauer

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

Treffpunkt: Sportheim (Sommer) / GSS Haupteingang (Winter)

Ansprechpartner

Marianne: 0152 065 146 17 + Jörg: 0173 47 19 492

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“

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