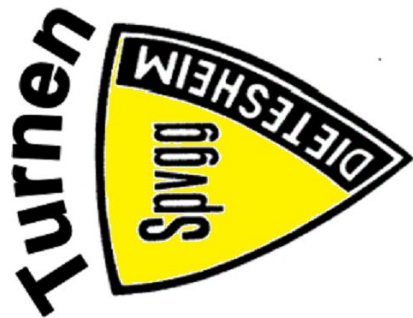


Sportangebote

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 / Claudia Rudolph
		Do 17.45 - 19.00 Uhr Just for Fun → 6-10 Jahre Fitness für Kinder, Turnen an Geräten und Spiele, Verbesserung der Motorik GSS / Claudia Rudolph

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: 19-10-2025

Montag

Mo 15.30 - 16.30 Uhr

Seniorenport

Aufwärmübungen, Stärkung der Rückenmuskulatur und des gesamten Bewegungsapparates

GSS / Claudia Rudolph

Mo 19.30 - 20.30 Uhr

After Work Balance

Wir gleichen den bewegungsarmen und arbeitsreichen Alltag mit Dehnungsübungen und Entspannungsmethoden aus, mobilisieren unsere Muskeln und Gelenke, bringen Körper und Geist mit passender Musik in Einklang.

GSS/Conny Gritzki

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

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

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



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

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

Donnerstag

Do 15.30 - 16.30 Uhr

Bewegen statt schonen

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

GSS / Beate Wirbelauer



Do 20 - 21 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