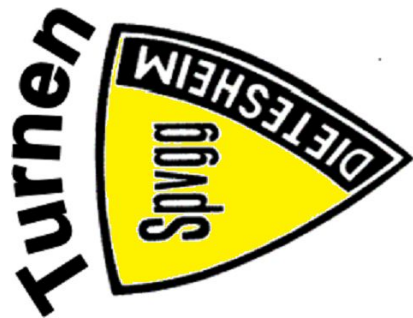


Sportangebote

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: 12.09.2026

Montag	Dienstag	Donnerstag
Mo 15.30 - 16.30 Uhr Seniorenport Aufwärmübungen, Stärkung der Rückenmuskulatur und des gesamten Bewegungsapparates GSS / Claudia Rudolph	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	Do 15.30 - 16.30 Uhr Fit & Gesund „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
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	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 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
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 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	
Teilnahme an allen Kursen auch mit 10-er Karte möglich!		
GSS: Geschwister-Scholl-Schule, Thomas-Mann-Str. 12 Kulturhalle: Fichtestr. 42		

