

Angebote der Turnabteilung der Sportvereinigung Dietesheim

| empfohlenes Alter | Kurs | Kursinhalte |
|--|--|---|
| 1,5-3 Jahre | Eltern-Kind-Turnen I | Sport mit einem Elternteil, Verbesserung der Motorik, Erlebnisse mit anderen Kindern |
| 1,5-3 Jahre | Eltern-Kind-Turnen II | Sport mit einem Elternteil, Verbesserung der Motorik, Erlebnisse mit anderen Kindern |
| 3-6 Jahre | Kinderturnen | spielerisches Bewegen in der Halle, Verbesserung der Motorik |
| 6-10 Jahre | Just for Fun | Fitness für Kinder, Turnen an Geräten und Spiele, Verbesserung der Motorik |
| 6-10 Jahre | Geräteturnen | altersgerechte Übungen an Geräten und Boden, Körperbeherrschung steht im Vordergrund, Vorbereitung und Teilnahme an Wettkämpfen |
| 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 |
| 13-18 Jahre | HipHop & Street Dance | Tanz die neuesten moves aus Hip Hop & Street Dance auf aktuelle Songs! |
| 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 |
| 16-99 Jahre | Nordic Walking | für die allgemeine Fitness, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems |
| 20-99 Jahre | Bodystyling Aktiv und Fit | abwechslungsreiches Programm mit fetziger Musik, Aerobic-Elementen, Dehn- und Kräftigungsübungen aller Muskelpartien, intensives Bauchmuskeltraining und viel Stretching |
| 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. |
| 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 |
| 60-99 Jahre | Seniorenport | Aufwärmübungen, Stärkung der Rückenmuskulatur und des gesamten Bewegungsapparates |
| 60-99 Jahre | Trimming 130 (Männersport) | speziell für Männer, die den Ausgleich zum alltäglichen Bewegungsmangel suchen; Fitness, Beweglichkeit, Ausgleichsgymnastik und Stressabbau |
| 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 |

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