Angebote der Turnabteilung der Sportvereinigung Dietesheim

empfohlenes Alter	Kurs	Kursinhalte	Zeit	Halle	Übungsleiter/in
1,5-3 Jahre	Eltern-Kind-Turnen I + II + III	Sport mit einem Elternteil, Verbesserung der Motorik, Erlebnisse mit anderen Kindern	Dienstag 15.45-16.45 Uhr Dienstag 16.45-17.45 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 17.45-19 Uhr	GSS	Claudia Rudolph
6-10 Jahre	Geräteturnen	altersgerechte Übungen an Geräten und Boden, Körperbeherrschung steht im Vordergrund, Vorbereitung und Teilnahme an Wettkämpfen	Mittwoch 17-19 Uhr	GSS	Lara Kaiser
16-99 Jahre	Nordic Walking	für die allgemeine Fitness, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems	Mittwoch 18-19 Uhr	Sommer: Sportheim, Wingertsweg 5 bei Fragen bitte Petra Weber kontaktieren: 06108/791160	Jörg Eckhardt
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 Jahre	Fitness-Flow Workout	mit Übungen aus Pilates und Wirbelsäulengymnastik, Kräftigungsübungen und Dehnungen mit Musikbegleitung	Dienstag 19.30-20.30 Uhr	GSS	Anja Manthey
20-99 Jahre	After Work Balance	Ausgleich zum bewegungsarmen und arbeitsreichen Alltag mit Dehnungsübungen und Entspannungsmethoden, Mobilisation von Muskeln und Gelenken, Körper und Geist mit passender Musik in Einklang bringen	Montag 19.30-20.30 Uhr	GSS	Conny Gritzki
35-99 Jahre	Rückenpower im Sportverein Fit & Gesund ★	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	Seniorensport	Aufwärmübungen, Stärkung der Rückenmuskulatur und des gesamten Bewegungsapparates	Montag 15.30-16.30 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 18-19 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 10.00-11.00 Uhr Dienstag 14.30-15.30 Uhr Donnerstag 14.00-15.00 Uhr	Kulturhalle, Fichtestr. 42	Beate Wirbelauer

★ **Pluspunkt Gesundheit (Bezuschussung je nach Krankenkasse möglich)**

Stand: 06.10.2025