

Unter dem Motto „Sport verbindet“ – startet der SV Dreieichenhain sein attraktives Angebot für Jung und Alt nach den Ferien

Die Turnabteilung des Sportvereins Dreieichenhain (SVD) hat für alle Dreieicher Bürger unter dem Motto „Sport verbindet“ nach den Sommerferien wieder ein vielseitiges Programm im Bereich Freizeit-, Gesundheitssport und Wettkampfsport für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Angebot.

Die Kurse beginnen alle wieder **am Montag, den 08.08.2011.**

Anmeldungen sind nicht erforderlich. Neue Mitglieder kommen einfach vorbei und machen mit. Jeder Kurs umfasst 10 Stunden und kostet 35.--€ für Nichtmitglieder. Der Einstieg bei allen Kursen ist jederzeit möglich.

Qualifizierte Übungsleiter begeistern die Kursteilnehmer mit immer neuen Übungsfolgen und den verschiedensten Handgeräten.

SVD Nordic-Walking – Walking und gesundheitsorientierte Kurse

Treffpunkt SVD Clubhaus im Haag 1:

Montags 9.00 – 10.00 Uhr **Nordic-Walking mit Rückenfitness mit Katy Genserich**,
dienstags 10.30 – 11.30 Uhr **Bauch Beine Po** mit Katy Genserich. dienstags 18.15 –
19.15 Uhr **„Gutes für den Rücken“** mit Jennifer Mainusch und dienstags 19.30 – 20.30
Uhr vielseitige Gymnastik für Aktive **5o Plus** mit Erika Reinfelder.
Donnerstags 10.30 – 11.30 Uhr **Walking mit Rückenfitness mit Monika Abicht**,

SVD - TriYoga Kurse – SVD Clubhaus, im Haag 1

Unter dem Motto „**die bewegte Wirbelsäule mit Tri Yoga**“ bietet das Programm eine große Bandbreite von sanft über therapeutische bis hin zu kraftvollen Übungen. Alle Bewegungen werden behutsam und schrittweise eingeführt.

Donnerstag von 9.00 - 10.30 Uhr mit Katy Genserich ,
Vor Anmeldung unbedingt erforderlich. Tel.: 06103-81011. Kursgebühr 45.--€ für Nichtmitglieder und 20.--€ für Mitglieder.

SVD Gerätturnen - Turnhalle der Ludwig Erk Schule

Montags von 14.30 -15.30 Uhr **Kleinkinderturnen 3 und 4 Jahre**, montags von 15.30 –
16.30 Uhr **Jungen und Mädchen 5 – 6 Jahre** bei Erika Stefanski und Tobias Vetter,
16.30 – 17.30 Uhr **Gerätturnen für Jungen und Mädchen Leistungsstufe P1 – P 2 (ab**
1. Klasse), 17.30 – 18.30 Uhr **Gerätturnen Jungen und Mädchen Leistungsstufe P 3,**
P4 und P 5, 18.30 – 20.00 Uhr Gerätturnen Turnerinnen und Turner Leistungsstufe P5
und höher, sowie Kür modifiziert mit Caren Wagner, Katrin Baldischweiler, Bernd Martin,
Melanie Skulteti, Tobias Vetter und Antje Kajnath

Mittwochs von 20.30 – 22.00 Uhr „Gerätturnen für Jedermann“ mit Bernd Martin und
Melanie Skulteti.

Freitags 16.15 – 17.15 Uhr **Kleinkinder 2 ½ -3 ½ Jahre**, 17.15 – 18.15 Uhr
Krabbelturstunde der „Pampersriege“ 1 ¼ Jahre – 2 ½ Jahre mit Martina Weis

SVD Fitnessgymnastik - Turnhalle der Ludwig Erk Schule

Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr Allgemeine **Fitness-Gymnastik mit Sabine Stingel Lipp**
und dienstags 20.30 – 21.30 „Pilates“ ebenfalls mit Sabine. Die einzigartige Kombination
aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen trainiert die tiefliegende

Längsmuskulatur, die für einen schmalen Körper und eine gute Haltung sorgt. Pilates macht schön, schlank und geschmeidig. Die Übungen bewirken eine gute Haltung, einen straffen Bauch und einen starken Rücken und Beckenboden. Pilates ist ein effektives Figurtraining und sorgt für perfekte Kräftigung.

Donnerstags 19.30 – 20.30 Uhr „**Schwitz fit**“ auch Jugendliche sind herzlich willkommen, mit Heike Buechner. Schulung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

SVD Rope Skipping , das etwas andere Seilspringen, nach fetziger Musik. Freitags 18.15 – 19.15 Uhr sind Anfänger (ab 8 Jahren) willkommen, 19.15 - 20.15 Uhr für Fortgeschrittene mit Vanessa Pisching und Nina Geppert.

Informationen erhalten sie unter www.sv.dreieichenhain.de und bei Erika Stefanski Tel 06103-981423