



SPORT VERBINDET
DREIEICHENHAIN



SPORT VERBINDET
DREIEICHENHAIN

Fit und Gesund



mit dem vielseitigen Angebot



des SV Dreieichenhain

- Montag** 9.15 - 10.15 Uhr
„Nordic Walking – Rückenfitness“
SVD - Clubhaus, im Haag 1
- Dienstag** 10.30 - 11.30 Uhr
„Bauch - Beine – Po“
SVD-Clubhaus, im Haag 1
- Dienstag** 18.15 - 19.15 Uhr
„Gutes für den Rücken“
SVD - Clubhaus, im Haag 1
- Dienstag** 19.30 - 20.30 Uhr
„50 Plus“ - Gymnastik
SVD-Clubhaus, im Haag 1
- Dienstag** 19.30 - 20.30 Uhr
„Fitness-Gymnastik“
auch für „Einsteiger“
Turnhalle der Ludwig - Erk – Schule
- Dienstag** 20.30 - 21.30 Uhr
„Bauch-Beine-Po + Fatburner“
Turnhalle der Ludwig - Erk – Schule

Mittwoch 20.30 – 22.00 Uhr
Gerätturnen für Jedermann
Turnhalle der Ludwig - Erk – Schule

Donnerstag 9.00 – 10.30 Uhr
TRIYOGA
SVD - Clubhaus, im Haag 1

Donnerstag 10.30 – 11.30 Uhr
„Walking und Rückenfitness“
SVD - Clubhaus, im Haag 1

Donnerstag 19.30 - 20.30 Uhr
„Schwitz Fit“
Turnhalle der Ludwig - Erk – Schule

Einfach vorbeikommen und mitmachen.
Benötigt werden feste Turnschuhe u. Getränke

**Alle Übungsstunden im Erwachsenenbereich
können auch als Kurs belegt werden. 10
Übungsstunden für Nichtmitglieder 35.--€**

TRIYOGA- Kurse für Nichtmitglieder 45.--€
Einstieg auch für „Diabetiker“ jederzeit möglich.

Anfragen: erika.stefanski@gmx.de
Info's unter: www.sv-dreieichenhain.de

Erika Stefanski	06103-981423
Heike Büchner	06103-82255
Erika Reinfelder	06103-82535
Katy Genserich	06103-81011