

Trainingszeiten SVD Turnen Gymnastik + Gesundheitssport



SPORT VERBINDET
DREIEICHENHAIN

Montag, Ludwig-Erk-Schule

16.30 - 17.30 Uhr	Gerätturnen Mädchen+Jungen	Leistungsstufe P1 ab 1. Klasse
17.30 - 18.30 Uhr	Gerätturnen Mädchen+Jungen	Leistungsstufe P2 + P3
18.30 - 20.00 Uhr	Gerätturnen Turnerinnen+Turner	Leistungsstufe P 5 - P 9 + Kür modifiziert

Montag, SVD-Clubhaus, Im Haag 1

9.00 - 10.00 Uhr	Nordic - Walking und Rückenfitness
------------------	------------------------------------

Dienstag, Ludwig Erk Schule:

19.30 - 20.30 Uhr	Fitness-Gymnastik
20.30 - 21.30 Uhr	Pilates - die sanfte Gymnastik

Dienstag, SVD-Clubhaus, Im Haag 1

10.45 - 11.45 Uhr	Bauch - Beine - Po
18.15 - 19.15 Uhr	„Gutes für den Rücken“
19.30 - 20.30 Uhr	50 Plus“ Seniorinnen Gymnastik

Mittwoch, Ludwig Erk Schule:

20.30 - 22.00 Uhr	Gerätturnen weiblich und männlich für Jedermann
-------------------	---

Donnerstag, SVD-Clubhaus, Im Haag 1

9.00 - 10.30 Uhr	Triyoga
10.30 - 11.30 Uhr	Walking und Rückenfitness

Donnerstag, Ludwig Erk Schule

15.30 - 16.30 Uhr	Gerätturnen Mädchen + Jungen	Leistungsstufe P 1
16.30 - 17.45 Uhr	Gerätturnen Mädchen + Jungen	Leistungsstufe P2+P3
17.45 - 19.30 Uhr	Gerätturnen Turnerinnen + Turner	Leistungsstufe P 5 - P 9 + Kür modifiziert
19.30 - 20.30 Uhr	Schwitz Dich Fit	

Freitag, Ludwig Erk Schule

14.30 - 15.30 Uhr	Kleinkinderturnen	Mädchen + Jungen 3 und 4 Jahre
15.30 - 16.30 Uhr	Kleinkinderturnen	Mädchen + Jungen 5 und 6 Jahre
16.30 - 17.30 Uhr	Kleinkinderturnen	2 - 3 ½ Jahre
17.30 - 18.30 Uhr	Krabbelturnstunde	1 - 2 1/2 Jahre
18.30 - 19.30 Uhr	Rope Skipping	für Anfänger ab 8 Jahre
19.30 - 20.30 Uhr	Rope Skipping	für Fortgeschrittene

Auskunft erteilt: Erika Stefanski Tel.: 06103-981423 + Caren Wagner 06103-830349
E-Mail: erika.stefanski@gmx.de oder

Stand: 01.11.2011 www.SV-Dreieichenhain.de