

Nach den Ferien viele gesundheitsorientierte Sportkurse beim SV Dreieichenhain für jung und alt Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Die Turnabteilung des Sportvereins Dreieichenhain hat für alle Dreieicher Bürger nach den Sommerferien wieder ein vielseitiges Programm im Bereich Freizeit- und Gesundheitssport für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Angebot. Die Kurse beginnen alle wieder **am Montag, den 12.04.2010.**

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

SVD Nordic-Walking – Walking und Gesundheitsorientierte Kurse

Treffpunkt SVD Clubhaus im Haag 1:

Montags 9.00 – 10.15 Uhr **Nordic-Walking mit Rückenfitness**, donnerstags 9.45 – 10.45 Uhr **Walking mit Rückenfitness**, 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 19.30 – 20.30 Uhr vielseitige Gymnastik mit den **Seniorinnen 50 Plus** mit Erika Reinfelder

SVD - TriYoga Kurse:

Unter dem Motto „**die bewegte Wirbelsäule mit TriYoga**“ bietet das Programm eine große Bandbreite von sanft über therapeutische bis hin zu kraftvollen Übungen. Alle Bewegungen werden behutsam und schrittweise eingeführt. Donnerstags von 11.00 - 12.30 Uhr mit Katy Genserich Tel.: 06103-81011, Voranmeldung unbedingt erforderlich. Kursgebühr 45.--€ für Nichtmitglieder und 20.--€ für Mitglieder

SVD Turnen -Turnhalle der Ludwig Erk Schule Kleinkinder und Gerätturnen

Montags von 14.30 -15.30 Uhr **Kleinkinderturnen 3 1/2 – 5 Jahre**, montags von 15.30 – 16.30 Uhr **Jungen und Mädchen 5 – 7 Jahre** bei Erika Stefanski und Tobias Vetter, 16.30 – 17.30 Uhr **Nachwuchsriege Gerätturnen P1 – P 2 Jahrgang**, 17.30 – 18.30 Uhr **Gerätturnen P 3 und P 4**, 18.30 – 20.00 Uhr Wettkampfriege P5 und höher, sowie Kür modifiziert mit Caren Wagner, Bernd Martin und Tobias Vetter.
Freitags 16.15 – 17.15 Uhr **Kleinkinder 2 1/2 -3 1/2 Jahre**, 17.15 – 18.15 Uhr „**Pampersriege**“ **1 1/4 Jahr – 2 1/2 Jahre** mit Martina Weis

SVD Fitnessgymnastik - Turnhalle der Ludiwg Erk Schule

Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr **Fitness-Gymnastik** und 20.30 – 21.30 „**Bauch-Beine-Po**“+ **„Fatburner** „mit Sabine Stingel - Lipp, donnerstags 19.30 – 20.30 Uhr „**Schwitz fit**“ auch Jugendliche 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 willkommen, 19.15 . 20.15 Uhr für Fortgeschrittene mit Vanessa Pisching und Jana Brügel.

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