



# Trainingszeiten SV Dreieichenhain

## Turnen - Gymnastik + Gesundheitssport



SPORT VERBINDET  
DREIEICHENHAIN

### Montag, Ludwig-Erk-Schule

14.30 – 15.30 Uhr	„Turnmäuse“	Mädchen+Jungen	Jh. 2011 – 2012	P1
15.30 – 16.30 Uhr	Gerättturnen	Mädchen+Jungen	Leistungsstufe	P2+P3
16.30 - 17.30 Uhr	Gerättturnen	Mädchen+Jungen	Leistungsstufe	P3+P4
17.30 - 18.30 Uhr	Gerättturnen	Mädchen	Leistungsstufe	P4+P5
18.30 - 20.00 Uhr	Gerättturnen	Jungen	Leistungsstufe	P4 – P 8
18.30 - 20.00 Uhr	Gerättturnen	Turnerinnen+Turner	Leistungsstufe	P 5-P 9 +LK

### Montag, SVD-Clubhaus, Im Haag 1

8.45 – 9.45 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

9.00 – 10.00 Uhr Total Body Fitness für Jung und Alt  
11.30 – 12.30 Uhr Bauch - Beine - Po  
18.00 - 19.00 Uhr Gutes für den Rücken  
19.30 - 20.30 Uhr „50 Plus“ Seniorinnen Gymnastik

### Mittwoch, SVD-Clubhaus, Im Haag 1

19.30 – 20.30 Uhr Body – Workout

**Neu! Neu!Neu!**

### Mittwoch, Ludwig Erk Schule

20.30 – 22.00 Uhr Gerättturnen für Jugendliche + Erwachsene

### Donnerstag, SVD-Clubhaus, Im Haag 1

9.00 – 10.30 Uhr Tri - Yoga  
10.30 – 11.30 Uhr Walking und Rückenfitness

### Donnerstag, Ludwig Erk Schule

15.00 - 16.00 Uhr	Gerättturnen	Mädchen + Jungen	Leistungsstufe	P1+P2
16.00 - 17.00 Uhr	Gerättturnen	Mädchen + Jungen	Leistungsstufe	P3
17.00 - 18.00 Uhr	Gerättturnen	Mädchen	Leistungsstufe	P 4 + P4+P5
18.00 - 19.30 Uhr	Gerättturnen	Jungen	Leistungsstufe	P4-9
18.00 - 19.30 Uhr	Gerättturnen	Turnerinnen+Turner	Leistungsstufe	P 5-P 9 + LK
19.30 - 20.30 Uhr	Fitness – Mixed	für Jung und Alt		
20.30 – 21.30 Uhr	Total Body Fitness	für Jung und Alt		

### 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 – 20.00 Uhr	Rope Skipping		Anfänger ab 8 +Fortgeschrittene

### Samstag, Ludwig Erk Schule

14.00 – 15.00 Uhr Step + Tone **Neu! Neu! Neu!**

Auskunft erteilt:  
Stand Januar 2018

Erika Stefanski Tel.: 06103-981423 + Melanie Skulteti 0157-78259862  
E-Mail: erika.stefanski@gmx.de oder www.sv-dreieichenhain.de