

SV Dreieichenhain startet ab 06.08.2018 wieder komplett mit seinem breit gefächerten Angebot.

Treffpunkt SVD Clubhaus im Haag 1:

Montags 9.00 – 10.00 Uhr Nordic-Walking - ist ein Ganzkörpertraining bei hohem Kalorienverbrauch. Das schwungvolle Gehen mit speziellen Stöcken trainiert nicht nur Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, sondern schont auch Rücken und Gelenke und löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich.

Dienstags 9.00 – 10.00 Uhr Total Body Fitness, 10.30 – 11.30 Uhr Bauch Beine Po ist ein effektives und forderndes Kräftigungstraining mit Schwerpunkt auf Bauch Beine und Po. Ziel ist die Kräftigung und Straffung der Problemzonen. Dienstags 18.00 – 19.00 Uhr „Gutes für den Rücken“ und dienstags 19.30 – 20.30 Uhr vielseitige Gymnastik für Aktive 50 Plus

Mittwochs 19.30 – 20.30 Uhr Body –Workout ist ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraft/Ausdauer. Bauch, Beine, Po, sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen. Donnerstags von 9.00–10.15 Hata-Yoga

Donnerstags 10.30 – 11.30 Uhr Walking mit Rückenfitness.

Übungsstunden In der Ludwig Erk Schule.

Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr „Bauch Beine Po“ und dienstags 20.30 – 21.30 „Pilates“- die sanfte Gymnastik.

Donnerstags 19.30 – 20.30 Uhr „Fitness Mixed“, auch Jugendliche sind herzlich willkommen, 20.30 – 21.30 Uhr Total Body Fitness.

Samstag 14.00 – 15.00 Uhr Step +Tone für Einsteiger – der Kurs beinhaltet Step-, Aerobic und Bodytoning in einem und ist eine Mischung aus Kraft- und Ausdauer. Im ersten Teil werden einfache Choreografien mit dem Step-Boards aufgebaut. Im zweiten Teil der Stunde erfolgt ein Kraftausdauertraining. Dabei wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, jedoch auch Kleingeräte können zum Einsatz kommen.

SVD Gerätturnen - Turnhalle der Ludwig Erk Schule

Montags: 14.30-15.30 Uhr „Turnmäuse“ Jungen und Mädchen Leistungsstufe P1 ab Jahrgang 2012, 15.30 – 16.30 Uhr Jungen und Mädchen Leistungsstufe P2, 16.30 – 17.30 Uhr, Mädchen Leistungsstufe P3, Mädchen P4-5 von 17.30 – 18.30 Uhr. 17.00 – 18.30 Uhr Jungen ab P3, 18.30 – 20.00 Uhr Gerätturnen Turnerinnen und Turner ab Leistungsstufe P5.

Mittwochs von 20.30 – 22.00 Uhr für Jugendliche und Erwachsene (auch Vorbereitung auf Abi).

Donnerstags: 15.00 – 16.00 Uhr Jungen und Mädchen P2, 16.00 – 17.00 Mädchen P3, 17.00 – 18.00 Uhr Mädchen P4-5, 17.00 – 18.30 Uhr Jungen ab P3, 18.00 – 19.30 Uhr Turnerinnen und Turner P5 und höher.

Freitags: 14.30 -15.30 Uhr Kleinkinderturnen *Jungen und Mädchen* 3 und 4 Jahre, 15.30 – 16.30 Uhr *Jungen und Mädchen* 5 – 6 Jahre, 16.30 – 17.30 Uhr Kleinkinder 2 ½ -3 ½ Jahre, 17.30– 18.30 Uhr Krabbelturnstunde der „Pampersriege“ 1 Jahr – 2 ½ Jahre.

SVD Rope Skipping , das etwas andere **Seilspringen** nach fetziger Musik.

Freitags 18.30 – 20.00 Uhr Kinder ab 9 Jahren und Jugendliche.

Die engagierten Übungsleiter freuen sich auf neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Sie üben mit den Anfängern die Grundsprünge und fördern die Fortgeschrittenen mit den verschiedenen Seilen und Übungsfolgen.

-

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