

## **Trainingszeiten SVD - Turnen - Gymnastik + Gesundheitssport**

### **Montag, Ludwig-Erk-Schule**

15.30 – 16.30 Uhr	Gerätturnen	Mädchen+Jungen	Turnmäuse ab Jh. 2014 + P2
16.30 - 17.30 Uhr	Gerätturnen	Mädchen+Jungen	Leistungsstufe P3
17.30 - 18.30 Uhr	Gerätturnen	Mädchen	Leistungsstufe P4+P5
17.30 - 19.00 Uhr	Gerätturnen	Jungen	Leistungsstufe ab P3
18.30 - 20.00 Uhr	Gerätturnen	Turnerinnen+Turner	Leistungsstufe P 5-P 9 +LK

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

9.00 –10.00 Uhr      Nordic - Walking

### **Dienstag, Ludwig Erk Schule:**

19.30 - 20.30 Uhr      Fitness-Gymnastik

20.30 - 21.30 Uhr      Pilates

### **Dienstag, SVD-Clubhaus, Im Haag 1**

9.00 – 10.00 Uhr      Total Body Fitness für Jung und Alt

10.30 – 11.30 Uhr      Bodystyling+BBP

18.00 - 19.00 Uhr      Wirbelsäulengymnastik

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

19.00 – 20.00 Uhr      Body – Workout

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

9.00 – 10.30 Uhr      Yoga „flow“

10.30 – 11.30 Uhr Walking

**Donnerstag, Ludwig Erk Schule**

15.00 - 16.00 Uhr Gerätturnen Mädchen + Jungen Leistungsstufe P1+P2

16.00 - 17.00 Uhr Gerätturnen Mädchen + Jungen Leistungsstufe P3

17.00 - 18.00 Uhr Gerätturnen Mädchen Leistungsstufe P 4 + P4+P5

17.00 - 18.30 Uhr Gerätturnen Jungen Leistungsstufe ab P3

18.00 - 19.30 Uhr Gerätturnen 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

Auskunft erteilt: Erika Stefanski Tel. 06103-981423 + Melanie Skulteti 0157-78259862

Stand August 2020 E-Mail: [erika.stefanski@gmx.de](mailto:erika.stefanski@gmx.de) oder [www.sv-dreieichenhain.de](http://www.sv-dreieichenhain.de)