



Dreieichenhain

Turnen - Gymnastik + Gesundheitssport



SPORT VERBINDET
DREIEICHENHAIN
P1

Montag, Ludwig-Erk-Schule

14.30 – 15.30 Uhr	„Turnmäuse“	Mädchen+Jungen	Jh. 2011 – 2012
15.30 – 16.30 Uhr	Gerätturnen	Mädchen+Jungen	Leistungsstufe 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 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
10.30 – 11.30 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

Mittwoch, Ludwig Erk Schule

20.30 – 22.00 Uhr Gerätturnen 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	Gerätturnen	Mädchen + Jungen	Leistungsstufe P1+P2
16.00 - 17.00 Uhr	Gerätturnen	Mädchen + Jungen	Leistungsstufe P3
17.00 - 18.00 Uhr	Gerätturnen	Mädchen	Leistungsstufe 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 Oktober 2018 E-Mail: erika.stefanski@gmx.de oder www.sv-dreieichenhain.de