



SPORT VERBINDET  
DREIEICHENHAIN

# Fit und Gesund mit den vielseitigen Angeboten des SV Dreieichenhain



- Montag** 9.00 - 10.00 Uhr  
**Nordic Walking**  
SVD - Clubhaus, Im Haag 1
- Dienstag** 9.00 – 10.00 Uhr  
**Total Body Fitness für „Jung und Alt“**  
**Bei schönem Wetter auf dem SVD Kleinfeld**  
SVD Clubhaus, Im Haag 1
- Dienstag** 10.30 - 11.30 Uhr  
**Bodystyling +BBP**  
SVD-Clubhaus, Im Haag 1
- Dienstag** 18.00 - 19.00 Uhr  
**Wirbelsäulengymnastik**  
SVD - Clubhaus, Im Haag 1
- Dienstag** 19.30 - 20.30 Uhr  
**60 Plus - Gymnastik**  
SVD-Clubhaus, Im Haag 1
- Dienstag** 19.30 - 20.30 Uhr  
**Fitness-Gymnastik**  
Turnhalle der Ludwig - Erk – Schule
- Dienstag** 20.30 - 21.30 Uhr  
**Pilates**  
Turnhalle der Ludwig - Erk – Schule
- Mittwoch** 19.00 – 20.00 Uhr  
**Body - Workout**  
SVD - Clubhaus, Im Haag 1

- Mittwoch** 20.30 – 22.00 Uhr  
**Gerätturnen für Jugendliche + Erwachsene**  
**Vorbereitung Sport LK und Sportstudenten**  
 Turnhalle der Ludwig Erk Schule
- Donnerstag** 9.00 – 10.30 Uhr  
**YOGA „Flow“**  
 SVD - Clubhaus, Im Haag 1
- Donnerstag** 10.30 – 11.30 Uhr  
**Walking**  
 SVD - Clubhaus, Im Haag 1
- Donnerstag** 19.30 - 20.30 Uhr  
**Fitness Mixed**  
 Turnhalle der Ludwig - Erk – Schule
- Donnerstag** 20.30 - 21.30 Uhr  
**Total Body Fitness für „Jung und Alt“**  
**Bei schönem Wetter auf dem SVD-Kleinfeld**  
 Turnhalle der Ludwig- Erk – Schule
- Samstag** 14.00 – 15.00 Uhr  
**Step & Tone**  
**Step-Choreographie für Einsteiger und Kräftigung**  
 Turnhalle der Ludwig - Erk – Schule
- Samstag** 15.30 – 16.30 Uhr  
 Turnhalle der Ludwig - Erk – Schule  
**ZUMBA**

Mitglieder zahlen keinen Sonderbeitrag. Alle Übungsstunden können auch als Kurs belegt werden. Zehn Übungsstunden für Nichtmitglieder kosten 40.--€. (Gerätturnen 30.--€).

**Sonderregelungen:**

Yoga Flow- Kurs für Nichtmitglieder 50.--€, Mitglieder zahlen 30.--€, bitte voranmelden bei Ulrike Klement-Müller, Handy 0171-4311860

Total Body Fitness für Nichtmitglieder 50.--€, da hochwertige Sportgeräte zur Verfügung gestellt werden. Für SVD Mitglieder kostenlos.

Jochem Liebermann, Handy 0160-7661258

**Weitere Info's unter**

**[www.sv-dreieichenhain.de](http://www.sv-dreieichenhain.de)**

**Renate Feldmann**

**06103/830896**

**Erika Stefanski**

**06103-981423**

**0163-5977821**