



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

Renate Feldmann

06103/830896

Erika Stefanski

06103-981423

0163-5977821