



SPORT VERBINDET
DREIEICHENHAIN

Trainingszeiten SVD Turnen Gymnastik + Gesundheitssport



SPORT VERBINDET
DREIEICHENHAIN

Montag, Ludwig-Erk-Schule

14.30 – 15.30 Uhr	„Turnmäuse“	Mädchen+Jungen Jh. 2010 -2011
15.30 – 16.30 Uhr	Gerätturnen Mädchen+Jungen	Leistungsstufe P1+P2
16.30 - 17.30 Uhr	Gerätturnen Mädchen	Leistungsstufe P3
17.30 – 18.30 Uhr	Gerätturnen Jungen	Leistungsstufe P2-P4
17.30 - 18.30 Uhr	Gerätturnen Mädchen	Leistungsstufe P 4 +P4+P5
18.30 - 20.00 Uhr	Gerätturnen Turnerinnen+Turner	Leistungsstufe P 5 – P 9 + Kür modifiziert

Montag, SVD-Clubhaus, Im Haag 1

8.45 – 9.45 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
11.30 – 12.30 Uhr	Bauch - Beine - Po
18.15 - 19.15 Uhr	„Gutes für den Rücken“
19.30 - 20.30 Uhr	„50 Plus“ Seniorinnen Gymnastik

Mittwoch, Ludwig Erk Schule

20.30 – 22.00 Uhr	Gerätturnen für Jugendliche + Erwachsene
-------------------	--

Donnerstag, SVD-Clubhaus, Im Haag 1

9.00 – 10.30 Uhr	Triyoga
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	Leistungsstufe P3
17.00 – 18.00 Uhr	Gerätturnen Jungen	Leistungsstufe P2-P4
17.00 - 18.00 Uhr	Gerätturnen Mädchen	Leistungsstufe P 4 + P4+P5
18.00 - 19.30 Uhr	Gerätturnen Turnerinnen + Turner	Leistungsstufe P 5 – P 9 + Kür modifiziert
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 - 19.30 Uhr	Rope Skipping	für Anfänger ab 8 Jahre
19.30 - 20.30 Uhr	Rope Skipping	für Fortgeschrittene

Auskunft erteilt:
Stand September 2016

Erika Stefanski Tel.: 06103-981423 + Caren Wagner 06103-830349
E-Mail: erika.stefanski@gmx.de oder www.sv-dreieichenhain.de