



## DJK - „Hält Menschen fit mit Qualität und Spaß“

### Montag Vormittag mit „Wirbelsäulengymnastik“

Bei der aktiven Wirbelsäulengymnastik lernen Sie, das Körperbewusstsein zu schulen und die Körperhaltung zu verbessern. Schwache Muskeln werden gestärkt, verkürzte Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst.

Kurszeit 60 Min

Montag 09:30 – 10:30 Uhr

ab 10.09. mit Kerstin Seufert

### Montag Nachmittag beim „Kinderturnen“

Für Kinder ab drei Jahren sollte Spaß und Freude an der Bewegung gefördert werden. Mit Gymnastik, Spielen und Turnen an Geräten werden die Kleinsten des Vereins für den Sport und die Gemeinschaft begeistert.

Kurszeit 60 Min

Montag 17:00 – 18:00 Uhr

ab 17.09., Verantwortlich Babsi Heck

### Dienstag Abend mit „Stepaerobic und Bodystyle“

Ein Workout mit 45 Min. Steptraining und 45 min Bodystyle

Wer? Jede(r) auch mit Vorkenntnissen einzelner Step-Schritte und Wiedereinsteiger.

In jedem Alter und Trainingszustand

Kurszeit 90 Min

Dienstag 19:30 – 21:00 Uhr

ab 11.09. mit Kerstin Seufert

### Mittwoch Abend mit „Fit ab 50“

Auch für Mitglieder ab 50 bietet die DJK Unterspiesheim ein sportliches Programm an. Unter der fachmännischen Leitung von Hans Dünninger geht das Programm von der Aufwärmphase in die Aktive und dann in die Ruhephase über. Lernen Sie ihren Körper kennen. Bei wechselnden Inhalten werden alle Körperbereiche trainiert, ohne diese zu überlasten.

Kurszeit 60 Min

Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr

ab 12.09. mit Hans Dünninger

### Donnerstag mit „Fit durch den Winter mit Zumba, Aroha und vielem mehr“

Mit Spaß durch die graue Winterzeit. Dieser Kurs ist für Alle die im Winter auch etwas für sich tun wollen. Im Puls Bereich zwischen 130 und 140 werden wir zur Musik in verschiedenen Formen mit und ohne Hilfsmittel den Herzkreislaufbereich trainieren, damit wir über den Winter fit werden und bleiben. Natürlich dürfen dabei die Kräftigung und Stabilisierung der Halte- und Rückenmuskulatur nicht fehlen. Auch für Neueinsteiger geeignet. Also auf zu neuen Taten!

**Teilnahme an diesem Kurs nur für Teilnehmer aus dem Vorjahr oder Mitglieder des SV DJK Unterspiesheim!**

Kurszeit 60 Minuten je 15 x

Donnerstag 19:00 – 20:00 - abends

ab Ende September mit Katrin Rößner

Anmeldung bei Inge Sternecker 09723/3355 (gymnastik@djk-unterspiesheim.de)

Alle Kurse finden im Gymnastikraum der Sporthalle des SV DJK Unterspiesheim statt.

## Komm und mach mit ! Wir freuen uns auf Dich !

<http://www.djk-unterspiesheim.de/gymnastik>