



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

mit Kerstin Seufert-Giedl

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 für Kinder ab 3 Jahre

Montag 17:00 - 18:00 Uhr

Verantwortlich Babsi Heck

Montag Nachmittag beim „Eltern-Kind-Turnen“

Förderung der Geschicklichkeit und Koordination für alle Kinder mit Spaß an der Bewegung und Kontakt zu anderen Kindern zusammen mit den Eltern / Großeltern.

Kurszeit 60 Min für Kinder im Krabbelalter bis 3 Jahre (nur mit Begleitung)

Montag 17:00 - 18:00 Uhr

Lena Schmitt

Montag Abend mit „ZUMBA“

Die Gymnastikabteilung der DJK Unterspiesheim startet mit zwei neuen ZUMBA-Kursen ab dem 26. September mit Jessica Lorenz in den Herbst mit je zehn Unterrichtseinheiten á 60 Minuten

Montag von 18:45 - 19:45 Uhr und 19:00 - 20:00 Uhr.

Kurskarte für Nichtmitglieder 35€. Die Teilnahmegebühr für Mitglieder des SV DJK Unterspiesheim beträgt 10€.

Kurszeit 60 Min Mindestalter 16 Jahre oder nach Absprache

Montag 18:45 - 19:45 Uhr

mit Jessica Lorenz

Montag 20:00 - 21:00 Uhr

mit Jessica Lorenz

Dienstag Abend mit „Bauch-Beine-Po und Herz-Kreislauftraining“

Gezieltes Muskeltraining für den ganzen Körper. Besonders oft vernachlässigte Muskeln werden wieder aufgebaut und gefestigt. Wir setzen in jeder Stunde Hilfsmittel wie Tera-Bänder, Flexi-Stäbe und Handeln ein. Jede Stunde endet mit einer gezielten Muskel-Dehn-Phase.

Benötigt werden Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch und Getränk. Einstieg zu jeder Zeit möglich.

Kurszeit 90 Min

Dienstag 19:30 - 21:00 Uhr

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.

Kurszeit 60 Min

Mittwoch 20:00 - 21:00 Uhr

mit Hans Dünninger

Komm und mach mit! Wir freuen uns auf Dich!

Auskunft erteilt Inge Sternecker Tel. 09723/3355 oder gymnastik@djk-unterspiesheim.de

www.djk-unterspiesheim.de/gymnastik