



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

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

Donnerstag Abend mit „ZUMBA“

Die Gymnastikabteilung der DJK Unterspiesheim startet ab dem 02. Juni mit einem neuen ZUMBA-Kurs mit zunächst sechs Unterrichtseinheiten bis zu den Sommerferien. Die Teilnahme ist für Mitglieder des SV DJK Unterspiesheim kostenfrei. Nichtmitglieder können eine Kurskarte für 25€ erwerben.

Kurszeit 60 Min ab 16 Jahre

Donnerstag 19:30– 20:30 Uhr

mit Jessica Lorenz

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

Komm und mach mit! Wir freuen uns auf Dich!

www.djk-unterspiesheim.de/gymnastik