Kurse & regelmäßige Turnstunden

Kinderturnen (4 - 7 Jahre)

Montag (Gruppeneinteilung erfolgt durch Gruppenleitung)

Gruppe 1 16:00 - 16:45 Uhr

Gruppe 2 16:45 - 17:30 Uhr

Übungsleiterinnen:

Daniela Bauer (08039 9072186), Sigrid Blank und Anke Lawall

Eltern-Kind-Turnen (Kleinkinder)

Montag 16:00 - 17:00 Uhr

Übungsleiterinnen:

Maria Lenz, Susi Tiller, Sandra Ott

Geräteturnen für Schulkinder

Freitag

Anfänger: 15:00 - 16:30 Uhr

Geübte: 16:00 - 18:00 Uhr

Übungsleiterin:

Martina Adrians (08039 907312)

Yoga mit Verena Kaiser

Montag (alle Level):

07:15 - 08:00 Uhr: Early Relaxation

08:30 -09:45 Uhr: Morning Flow

17:30 - 18:30 Uhr: Slow Flow

Montag (mittleres und fortgeschrittenes Level)

19:00 -20:15 Uhr: Dynamic Flow

Infos und Anmeldung bei Verena:
verena.kaiser26@outlook.de

Funktionelle Gymnastik/Step Aerobic

Dienstag: 19:00 - 20:00 Uhr

Mittwoch: 08:30 - 09:30 Uhr (im Sporttreff Dengel)

Übungsleiterinnen:

Sabine Kaiser (08039 9216), Lisa Fink (08039 3714), Kathrin Niederlechner)

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Montag: 08:15 - 09:30 Uhr
19:30 - 21:00 Uhr

Übungsleiterin:

Irene Lindner (08039 1357)

Pilates (10 Einheiten)

im Sporttreff Dengel, Am Leitenfeld 11

1. Kurs ab 04.10.2023
2. Kurs ab 10.01.2024

Mittwoch: 19:00 - 20:00 Uhr

Übungsleiterinnen:

Sabine Kaiser (08039 9216), Lisa Fink (08039 3714) Nur mit Anmeldung!

Gebühr je Kurs: 25€ Vereinsmitglieder, 50€ Nichtmitglieder

Funktionelles Training /Fit durch den Winter

von Oktober bis Ende März

Dienstag: 20:15 - 21:15 Uhr

Übungsleiterinnen:

Sabine Kaiser (08039 9216), Lisa Fink (08039 3714), Kathrin Niederlechner

Auskünfte erteilt Martina Adrians,
Abteilungsleiterin Gymnastik/Turnen
08039 907312 oder gymnastik@djksv-griesstaett.net