

# Angebote der Abteilung Gymnastik/Turnen DJK SV Griesstätt e.V.

Regelmäßige Turnstunden

## Eltern-Kind-Turnen

Montag 16:00 – 17:00 Uhr  
Übungsleiterin: Maria Lenz (0151 56050071)

## Kinderturnen (4 - 7 Jahre, ohne Eltern)

Montag 16:00 – 17:00 Uhr  
Übungsleiterin: Sigrid Blank (0171 3171930 oder  
08039 9086861)

## Geräteturnen für Schulkinder

Freitag 15:00 – 16:30 Uhr  
für Geübte 16:00 – 18:00 Uhr  
Übungsleiterin: Martina Adrians (08039 907312)

## Funktionelle Gymnastik/Step-Aerobic

Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr  
Übungsleiterinnen: Sabine Kaiser (08039 9216)  
und Lisa Fink (08039 3714)

## Funktionelles Training/ Fit durch den Winter

☞ von Oktober bis Ende März  
Dienstag 20:15 – 21:15 Uhr  
Übungsleiterinnen: Sabine Kaiser (08039 9216)  
und Lisa Fink (08039 3714)

## Präventive Wirbelsäulengymnastik

Montag 19:30 – 21:00 Uhr und  
Dienstag 7:45 – 9:00 Uhr  
Übungsleiterin: Irene Lindner (08039 1357)

## Pilates (10 Einheiten)

☞ im Sporttreff Dengel, Am Leitenfeld 11  
☞ nur mit Anmeldung  
Mittwoch 1. Kurs 17:45 – 18:45 Uhr  
2. Kurs 19:00 – 20:00 Uhr  
Übungsleiterinnen: Sabine Kaiser (08039 9216)  
und Lisa Fink (08039 3714)  
☞ Gebühr je Kurs: 25 € Vereinsmitglieder  
50 € Nichtmitglieder

Sonstige Auskünfte erteilt Martina Adrians,  
Abteilungsleiterin Gymnastik/Turnen,  
☎ 08039 907312 oder 0151 25540009  
bzw. [gymnastik@djksv-griesstaett.net](mailto:gymnastik@djksv-griesstaett.net)

Kurse