Neues im DSV

Zum kostenlosen Ausprobieren

Walking Football

Walking Football kann in gemischten Mannschaften, unabhängig vom Alter, Geschlecht und Leistungsstand gespielt werden. Der Spaß am Fußball, soziale Kontakte und die Freude an der Bewegung stehen hier im Vordergrund. Kommt einfach vorbei und probiert es aus.
Immer montags 18.45 Uhr

Daniel

PowerKids

Trainieren wie die Großen-leichte Gewichte, das eigene Körpergewicht, Grundelemente des Boxens ,Koordinationstraining aber auch Zirkeltraining wird zum Einsatz kommen und die körperliche Fitness wird mit Spaß gefördert.
Montag 17.00 Uhr - 18.00 Uhr

Sascha

Hula Hoop für Erwachsene

Anfänger und Fortgeschrittene, Spaß und gute Laune
Donnerstag 18.00 Uhr - 18.45 Uhr

Marion

Anmeldung unter:
anmeldung@delingsdorfer-sv.de

Faszien-Yoga Beginner

Faszien Yoga verbindet Faszientraining mit Yogaelementen. In den Kursen wird viel gedehnt und gerollt – für ein starkes Bindegewebe, mehr Flexibilität und Muskelkraft. Finde heraus, ob Faszien Yoga zu dir passt.
Mittwoch 11.15 Uhr - 12.00 Uhr

Sascha

Walkingtreff

Du möchtest dich bewegen aber hast keine Lust allein zu walken. Wir bieten hier 1 Std. Walking, Richtung Feldmark in einer geselligen Gruppe. Wer Lust hat kommt einfach vorbei. Nordic Walking oder ohne Stöcke, wie es gefällt.
Mittwoch 11.00 Uhr - 12.00 Uhr

Anja

Spaß für Kids

Spiel und Spaß mit Tanz und Hula Hoop.
In diesem Kurs ist gute Laune vorprogramiert,
lasst Euch überraschen. Ihr bestimmt die Stunde
Donnerstag 17.00 Uhr - 17.45 Uhr

Marion

Anmeldung unter:
anmeldung@delingsdorfer-sv.de

Gesundheitsgymnastik

Für Personen mit Einschränkungen die es nicht möglich machen an „regulären“ Sportkursen teilzunehmen
Inhalt: Aktivierung der Bauch-, Rücken-, Hüft- und Beinmuskulatur. Mobilisierung der Schulter-, Ellenbogen-, Hand-, Hüft- und Kniegelenke ferner der Wirbelsäule
Einfache bis moderate Übungen
Dienstag 18.45 Uhr - 19.30 Uhr

Jan

Yoga für Jugendliche

Yoga wirkt erdend, kräftigend und entspannend.
Yoga sorgt für ein gutes Körpergefühl,
besseres Konzentrationsvermögen und mehr Ausgeglichenheit.
Hast du Lust Yoga auszuprobieren?
Dann melde dich an!
Montag 17.15 Uhr - 18.15 Uhr

Loreen

Anmeldung unter:
anmeldung@delingsdorfer-sv.de

Zumba® Fitness

Wer Freude an Bewegung und Musik hat, ist hier genau richtig.
Wir tanzen uns fit nach lateinamerikanischen Rhythmen und aktueller
Chartmusik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Donnerstag 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Marion

Indoor Zirkeltraining

Die richtige Auswahl der Übungen und die Struktur des Zirkeltrainings sorgen dafür, dass du ohne übermäßige Ermüdung von einer Übung zur nächsten wechseln kannst.
Donnerstag 20.15 Uhr - 21.00 Uhr

Sascha

Eltern/Kind-Turnen

Kinder brauchen Möglichkeiten, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu testen und ihre Grenzen zu entdecken. Wir bieten in unserer Gruppe verschiedene Bewegungsformen, die sie allein und mit den Eltern ausprobieren können.
Montag 16.00 - 17.00

Ann-Christin

Weitere Angebote und Fußball-Trainingszeiten findet ihr auf unserer Webseite:
www.delingsdorfer-sv.de

Anmeldung unter:
anmeldung@delingsdorfer-sv.de