



EINTRACHT DIST e.V.
DAHLEM · IDENHEIM · SÜLM · TRIMPORT
Verein für Freizeit- & Breitensport, Jugend- & Bildungsarbeit



Fitness für Jedermann bei der DIST in Zusammenarbeit des Bildungswerk Sport in Trier

Taiji – Die Pekingform –

Abschalten, zur Ruhe kommen, die eigene Mitte finden: Mit der Pekingform lernen Sie mittels langsam fließender Bewegungen, wie das gehen kann. Taiji(quan), aus einer alten chinesischen Kampfkunst und der Traditionellen Chinesischen Medizin herkommend, hat positive Auswirkungen auf die seelische und körperliche Gesundheit und ist gut im Alltag (auch zu Hause) einsetzbar. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer mit und ohne Vorkenntnisse.

Ab Mittwoch 4. März 2020 von 18:30-19:30 Uhr

Ort: Jugendheim in Sülml

Kursleitung: Martina Jentges

Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 30 € für 15mal.

Anmeldung: Martina Jentges Tel. 06562-930544 oder martina_jentges@web.de

HildegardErnzerhof Tel. 06562/3237

"Spiel, Spaß und Bewegung" für Kinder

In der Gruppe entdecken die Kinder, im Alter von 3-6 Jahren auf die verschiedensten Weisen die Welt der Bewegung. Durch altersgerechte Spiele und Übungen versetzen wir uns mit viel Spaß in Bewegung und trainieren so ganz nebenbei den Gleichgewichtssinn, die Ausdauer und die Koordination. Durch die regelmäßigen Wiederholungen und Erweiterungen der Aufgaben entwickeln die Kinder neue Fähigkeiten und erfreuen sich an ihrem persönlichen Fortschritt.

Kurstag: Freitags, ein Einstieg jederzeit möglich

Uhrzeit: Gruppe I (3 + 4 Jahre): 16:00 - 17:00 Uhr

Gruppe II (5 + 6 Jahre): 17:00 - 18:00 Uhr

Veranstaltungsort: Turnhalle Idenheim

Kursgebühr: DIST-Mitglieder kostenlos

Kursleitung: Diana Schuh

Anmeldung: dschuh.sport@gmx.de

Bewegung mit Köpfchen für Senioren

Der Kurs wendet sich an Frauen und Männer ab 70, die ihre körperlichen und geistigen Potentiale aktivieren möchten. Gezielte Übungen mit Musik kräftigen die Muskulatur und verleihen den Gelenken Beweglichkeit und Geschmeidigkeit. Weiterhin stehen kleine Koordinations- und Konzentrationsübungen auf dem Programm. Spaß an der gemeinsamen Bewegung sind Voraussetzung für diesen Kurs. Also, traut euch und schaut mal vorbei.

Ab Montag 09. März 2020 von 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Turnhalle in Idenheim

Übungsleiterin: Hildegard Ernzerhof

Mitglieder: kostenlos, Nichtmitglieder: 30 € für 15 Stunden

Anmeldung unter Tel. 06562/3237

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Suchst Du:

Nette Menschen, Freude und Spaß, Ausgleich und Entspannung,
Gesundheit und Wohlbefinden , ein neues Körperfeeling?

Dann bist du bei uns richtig:

Der Kurs richtet sich an alle Frauen zwischen 40 und 70, die gerne etwas für ihre Fitness machen wollen.

Der Kurs umfasst: Gymnastik, Aerobic, Gezielte Übungen für die WS durch Dehnen, Stretching und Entspannung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ab Montag 09. März 2020 von 20:00 bis 21.30 Uhr.

Ort: Turnhalle in Idenheim.

Übungsleiterin: Susanne Dahl

Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder: 30 € für 15mal.

Anmeldung unter Tel. 06562/3237