

TV Dieburg Breiten und Gesundheitssport

Aerobic und Fitness

Kontakt: Ursula Kohl - Tel. 5311

Gesund und fit aus West und Ost

Mo. 20.30 - 21.30 Schlossgartenhalle (Spiegelsaal)

Ursula Kohl - Tel. 53 11



Aerobic/Bauch-Beine-Po für Jedermann

Mo. 20.30 - 21.30 Marienschule

Bianca Dietrich/Sabrina Düsterhöft - Tel. 82 98 10

Fitness Mix

Di. 20.00 - 21.30 Schlossgartenhalle (Spiegelsaal)

Ursula Kohl - Tel. 53 11



Morning Fitness

Di. 10.00 - 11.00 Schlossgartenhalle (Spiegelsaal)

Fr. 10.00 - 11.00 Schlossgartenhalle (Spiegelsaal) *Kinderbe-

Claudia Wette - Tel. 82 98 60

treuung möglich

Step-Aerobic

Freitag 17:30-18:30 Schlossgartenhalle (Spiegelsaal)

pausiert zur Zeit

*Kinderbetreuung möglich

Senioren-Fitness Damen

Mo. 10:00- 11:00 TV-Halle -

Frauke Glaser - Tel 2 22 75

Mo. 14.00 - 15.15 TV-Halle

Dagmar Ruißinger - Tel. 2 45 15



Senioren-Fitness Herren

Di. 10.00 - 11.30 TV-Halle

Anne Dreieicher - Tel. 50 53 28 oder 0176-20 58 68 73



TV Dieburg Breiten- und Gesundheitssport

Gesundheit und Prävention

Kontakt: Heinz Kropp - Tel. 3 52 86

Fitness für Sie und Ihn (Jedermann)

Do., 20.00 - 21.30 TV-Halle
Gisela Schmid



Gesundheitssport für Sie und Ihn

Mo. 20.00 - 21.30 Goetheschule - Halle
Waltraud Henrich - Tel. 2 20 04



Frauengymnastik

Mo. 19.30 - 21.00 TV-Halle
Marion Dreieicher / Liesel Roth

Do. 9.00 - 10.30 TV-Halle
Dagmar Ruißinger - Tel. 2 45 15

Do. 20.00 - 22.00 Gutenberghalle
Heinz Kropp - Tel. 3 52 86



Funktionelle Gymnastik

Mo. 19.30 - 20.30 Marienschule - Halle
Mo. 21.00 - 22.00 TV-Halle
Heinz Kropp - Tel. 3 52 86



Wirbelsäulengymnastik

Mi. 8.00 - 9.15 (Damen) TV-Halle
Mi. 9.30 - 10.45 (Damen) TV-Halle
Gisela Schmid

Di. 8.30 - 9.30 (gemischt) Schlossgartenhalle (Spiegelsaal)
Do. 8.00 - 9.00 (gemischt) Schlossgartenhalle (Spiegelsaal)
Do. 9.15 - 10.15 (gemischt) Schlossgartenhalle (Spiegelsaal)
Waltraud Henrich - Tel. 2 20 04



Fit und aktiv (Männer 35+)

Di. 20.00 - 22.00 Marienschule
Andreas Luckhardt



Fit sein und fit bleiben (FdH)

Do. 20.00 - 22.00 Gutenberghalle
Heinz Kropp - Tel. 3 52 86



TV Dieburg Breiten- und Gesundheitssport

Fitness, Gesundheit und Prävention - Kurse
Teilnahme nur auf Anmeldung

Kontakt: Katharina Stützer Tel. 2 39 71
Kurse@tv-dieburg.de

Kurs: Rückenfitness -
Fr. 20.00 - 21.00 Schlossgartenhalle (Spiegelsaal)
Andrea Fenn - Tel. 88 18 18

Kurs: Sturzprävention
Mo. 09:30 - 10:30 Schlossgartenhalle (Spiegelsaal)

Kurs: Körper in Balance

Do. 10:30 - 11:30 Schlossgartenhalle (Spiegelsaal)
Do. 17:30 - 18:30 Gustav-Heinemann-Schule
Heinz Kropp - Tel. 3 52 86

~~Kurs: Happy Back — den Rücken stärken~~
~~Mo. 8.15 - 9.30 TV Halle~~
~~Martina Wolniak - Kurs pausiert zur Zeit~~

Kurs: Yoga
Mo 08:30-09:45 TV-Halle - Doris H.Röhner
Mi 19:00-20:15 Kita „Am Ruhbäumchen“ - Beate Fischer
Mi 20:40-22:00 TV-Halle - Beate Fischer



TV Dieburg

Breiten- und Gesundheitssport

Freizeitsport

Kontakt: Katharina Stützer Tel. 2 39 71
freizeitsport@tv-dieburg.de

Fitnessgruppe Männer (Hallenhockey)
Fr. 20.30 - 22.00 Gutenberghalle
Jürgen Halfen - Tel. 52 50

Ballsportgruppe (gemischt)
Di. 20.00 - 22.00 Schlossgartenhalle
Michael Schambach - Tel. 3 77 89

Billard
täglich möglich TV-Halle/Billard-Raum
Werner Hitzel - Tel. 54 80

Fahrrad-Freizeitgruppe (gemischt)
sonntags (laut Plan) Treffpunkt TV-Halle
Erwin Illsinger - Tel. 2 53 45

Soccer Freizeitkicker
Fr. 19.00 - 20.30 Gutenberghalle
Kontakt: Holger Helfrich

TV Dieburg Gesundheitssport „Reha“

Herzsport

Kontakt: Anne Sattig Tel. 2 45 51 herzsport@tv-dieburg.de

Herzsport

Mi. 18.30 - 19.30 **Übungsgruppe** TV-Halle
Anne Sattig - Tel. 2 45 51

Mi. 19.30 - 20.30 **Trainingsgruppe** TV-Halle
Udo Albrecht - Tel. 0175-59 42 781



TV Dieburg Breitensport

Aquatraining

Kontakt: Brigitte Weißbäcker Tel. 2 54 04
Aquatraining@tv-dieburg.de



Wintersaison - September - Mai Hallenbad WSV

Mi. 09.30 - 10.30 - Frauke Glaser
Mi. 14:00 - 15:00 - Frauke Glaser
Fr. 18.00 - 19.00 - Michaela Oberle
So. 10.00 - 11.00 - Michaela Oberle

Sommersaison - Juni - August Freibad Dieburg

Mi. 09.30 - 10.30 - Frauke Glaser
Fr. 19.00 - 20.00 - Michaela Oberle
So. 09.00 - 10.00 - Michaela Oberle



Qualitätssiegel

Pluspunkt Gesundheit / Sport pro Gesundheit
und „gesund und fit im Wasser“



Stand: 30.08.2010 7ks