

Ganzjähriges Angebot



FIT MIT NORDIC-WALKING

für Wiedereinsteiger

KURSSTART: Mittwoch, 23.08.2017

*Ein ideales Ganzkörpertraining
und rezeptfreies Entspannungsmittel.*

Fit mit NORDIC-WALKING für Anfänger und Fortgeschrittene

Eine der besten Möglichkeiten ein intensives Naturerlebnis und sportliche Betätigung miteinander zu verbinden. Egal wie alt Sie sind und welche sportliche „Vorkenntnisse“ sie haben, Nordic-Walking können sie schnell erlernen.

Termine: immer mittwochs, ab dem 23.08.2017 von 18.30 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Vereinshalle des TSV Krainhagen
Am Freizeitzentrum 1, 31683 Obernkirchen

Übungsleiterin: Cornelia Haase

Infos: Infos gibt es bei Heiko Heinz unter 05724-902421 oder
Cornelia Haase unter 05724-3601 oder direkt vor Ort.

*Ruher vom Sofa und raus in die Natur.
Wir freuen uns auf Euch!*



Weitere Informationen: www.tsv-krainhagen.de

Kursübersicht

Tag	Uhrzeit	Angebot
Montags	17.15 bis 18.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik Kurs
	18.45 bis 19.45 Uhr	Step-Aerobic & Bodyforming
	20.00 bis 21.00 Uhr	Damengymnastik
Dienstags	09.00 bis 10.00 Uhr	Senioren Fit & Aktiv
	10.15 bis 11.15 Uhr	Pilates (Anf.+Fortgeschr.) Kurs
	15.00 bis 16.00 Uhr	Power-Kids 4-6 Jahre
	16.15 bis 17.15 Uhr	Power-Kids ab 7 Jahren
	17.30 bis 18.30 Uhr	Modern Jazz 10-16 Jahre
	18.45 bis 19.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik Kurs
	20.00 bis 22.00 Uhr	Kampfsport auch als Kurs
Mittwochs	08.30 bis 09.30 Uhr	Bauch, Beine, Po
	16.30 bis 17.15 Uhr	Kreativer Kindertanz 3-6 Jahre
	17.30 bis 18.30 Uhr	Zumba® Kurs
	18.30 bis 19.30 Uhr	Jumping® Fitness Kurs
	18.30 bis 20.00 Uhr	Nordic Fit Sparte und Kurs
	20.00 bis 21.30 Uhr	Bläserklassen-Probe
Donnerstags	08.30 bis 09.30 Uhr	Rücken Fit
	09.45 bis 10.30 Uhr	Hockergymnastik Kurs
	16.15 bis 17.15 Uhr	Eltern- und (Klein)Kind- Erlebnisturnen
	17.30 bis 18.30 Uhr	Pilates (Kurse)
	18.30 bis 19.30 Uhr	Jumping® Fitness Kurs
	19.30 bis 21.30 Uhr	After Work Pilates-Dance-Relax
	19:00 bis 22:00 Uhr	Modern Line Dance im Saal der Gaststätte „Vornhäger Krug“, Vornhagen 12 (B65), 31702 Lüdersfeld
Freitags	15.30 bis 16.30 Uhr	Einrad fahren
	16.45 bis 17.30 Uhr	Beckenbodengymnastik Kurs
	17.45 bis 18.45 Uhr	Jugendorchester-Probe
	19.00 bis 21.30 Uhr	Blasorchester-Probe
Sonnabends	14:00 bis 14:45 Uhr	Jumping® Kids Kurs
	14:45 bis 15:45 Uhr	Jumping® Fitness Kurs
	16.00 bis 17.00 Uhr	Hip Hop 4-7 Jahre
	17.00 bis 18.00 Uhr	Hip Hop 8-12 Jahre
	18.00 bis 19.00 Uhr	Hip Hop Fortgeschrittene
Sonntags	19.00 bis 22.00 Uhr	Modern Line Dance „Motion in Line“

Ansprechpartner: Heiko Heinz (1. Vorsitzender) 05724-902421, Nicole Vollmer-Furchbrich (Oberturnwartin) 05751-919325, Anja Boehme (Abteilungsleiterin Musik) 05724-2358. Für alle Kurse ist eine separate Anmeldung erforderlich!