



Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.



Montags	15.15 Uhr bis 16.15 Uhr Jumping® Kids Kurs 16.15 Uhr bis 17.00 Uhr Kreativer Kindertanz 3-6 Jahre 17.15 Uhr bis 18.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kurs 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr Step-Aerobic & Bodyforming 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr Damengymnastik
Dienstags	09.00 Uhr bis 10.00 Uhr Senioren Fit & Aktiv 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr Pilates (Anf.+Fortgeschr.) Kurs 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr Power-Kids 4-6 Jahre 16.15 Uhr bis 17.15 Uhr Power-Kids ab 7 Jahren 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr Jumping® Fitness Kurs 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kurs 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr Hip Hop ab 18 Jahren
Mittwochs	08.30 Uhr bis 09.30 Uhr Bauch, Beine, Po 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr BodyFit Präventionssport Kurs 18.00 Uhr bis 18.45 Uhr Jumping® Fitness Kurs 18.45 Uhr bis 19.30 Uhr Jumping® Fitness Kurs 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr Nordic Fit ganzjährige Sparte und Kurs 19.45 Uhr bis 22.00 Uhr Bläserklassen-Probe
Donnerstags	08.30 Uhr bis 09.30 Uhr Rücken Fit 16.15 Uhr bis 17.15 Uhr Eltern- und (Klein)Kind- Erlebnisturnen 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr Pilates (Anf.+Fortgeschr.) Kurs 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr Zumba® Kurs 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr Best Age Jazz Dance 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr Modern Line Dance im Saal der Gaststätte „Vornhäger Krug“, Vornhagen 12 (B65), 31702 Lüdersfeld
Freitags	15.30 Uhr bis 16.30 Uhr Einrad fahren 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr Hip Hop 5-8 Jahre im Jugendzentrum OBK 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Hip Hop 8-12 Jahr im Jugendzentrum OBK 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Zumba® Kurs im Jugendzentrum OBK 17.45 Uhr bis 18.45 Uhr Jugendorchester-Probe 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr Blasorchester-Probe
Sonnabends	10.00 Uhr bis 11.30 Uhr Akrobatische Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr Hip Hop 12 – 18 Jahre
Sonntags	17.00 Uhr bis 19.00 Uhr Kampfsport 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr Modern Line Dance „Motion in Line“ in der TSV Vereinshalle in Krainhagen (für alle Tanzkurse ist eine Anmeldung erforderlich)

Ansprechpartner: Heiko Heinz (1. Vorsitzender) 05724-902421, Nicole Vollmer-Furchbrich (Oberturnwartin) 05751-919325, Frank Konczak (Abteilungsleiter Musik) 05724-8159
Für alle Kurse ist eine separate Anmeldung erforderlich!

www.tsv-krainhagen.de