

NEU

JUMPING® FITNESS KURS



Ohne Vorkenntnisse – Einfach mit Spaß auspowern!

Termine: DIENSTAGS ab 16.10.2018 (10x) von 17.30 - 18.30 Uhr
MITTWOCHS ab 17.10.2018 (10x) von 18.00 - 18.45 Uhr
ab 17.10.2018 (10x) von 18.45 - 19.30 Uhr

Kosten: Erwachsene Mitglieder € 50,00, Nichtmitglieder € 70,00

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

Anmeldung: Bei Anna Dehne (Trainerin) unter 0178-1801183
und unter info@tsv-krainhagen.de

Jumping Ferien-Specials

Dienstag, 02.10.18 um 18.00 Uhr
Mittwoch, 10.10.18 um 18.00 Uhr

Kosten pro Special:

Erwachsene Mitglieder € 5,00 Nichtmitglieder € 7,00

*Probieren Sie es aus,
Sie werden begeistert sein!*

www.tsv-krainhagen.de



www.facebook.com/tsv.krainhagen



Kursübersicht

Tag	Uhrzeit	Angebot
Montags	15.15 bis 16.15 Uhr	Jumping® Kids Kurs
	17.15 bis 18.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik Kurs
	18.45 bis 19.45 Uhr	Step-Aerobic & Bodyforming
Dienstags	09.00 bis 10.00 Uhr	Damengymnastik
	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	Jumping® Fitness Kurs
	18.45 bis 19.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik Kurs
	20.00 bis 21.00 Uhr	Hip Hop ab 18 Jahren
Mittwochs	09.00 bis 10.00 Uhr	Step-Aerobic & Bodyforming Kurs
	16.45 bis 17.45 Uhr	Präventives Bewegungstraining
	18.00 bis 18.45 Uhr	Jumping® Fitness Kurs
	18.45 bis 19.30 Uhr	Jumping® Fitness Kurs
	18.30 bis 20.00 Uhr	Nordic Fit ganzjährige Sparte und Kurs
	19.45 bis 22.00 Uhr	Bläserklassen-Probe
Donnerstags	08.30 bis 09.30 Uhr	Rücken Fit
	16.15 bis 17.15 Uhr	Eltern- und (Klein)Kind- Erlebnisturnen
	17.30 bis 18.30 Uhr	Pilates (Anf.+Fortgeschr.) Kurs
	18.30 bis 19.30 Uhr	Zumba® Kurs
	19.30 bis 21.30 Uhr	Best Age Jazz Dance
	19:00 bis 22:00 Uhr	Modern Line Dance im Saal der Gaststätte „Vornhäger Krug“, Vornhagen 12 (B65), 31702 Lüdersfeld
Freitags	15.00 bis 16.00 Uhr	Kreativer Kindertanz 3-6 J. im JUZ OBK
	15.30 bis 16.30 Uhr	Einrad fahren
	16.00 bis 17.00 Uhr	Hip-Hop 5-8 Jahre im Jugendzentrum OBK
	16.30 bis 17.30 Uhr	Yoga Kurs
	17.00 bis 18.00 Uhr	Hip-Hop 8-12 Jahre im Jugendzentrum OBK
	17.45 bis 18.45 Uhr	Jugendorchester-Probe
	19.00 bis 22.00 Uhr	Blasorchester-Probe
Sonnabends	10.00 bis 11.30 Uhr	Akrobatische Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche
	16.00 bis 17.00 Uhr	Hip Hop 12 - 18 Jahre
Sonntags	18.00 bis 21.00 Uhr	Modern Line Dance „Motion in Line“ in der TSV Vereinshalle in Krainhagen

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!