

NEU



# ZUMBA FITNESS®

Einfach mit Spaß auspowern!

**KURSSTART: Donnerstag, 18.10.2018**

*Wollen Sie sich fit und schlank tanzen?*

*Tauchen Sie ein in das „Zumba-Feeling!“*

## ZUMBA FITNESS®

- Termine:** immer donnerstags, ab dem 18.10.2018 von 18.30 - 19.30 Uhr
- Ort:** Vereinshalle des TSV Krainhagen  
Am Freizeitzentrum 1, 31683 Obernkirchen
- Dauer:** 10 Termine
- Kosten:** Erwachsene Mitglieder € 30,00, Nichtmitglieder € 45,00  
Kinder und Jugendliche Mitglieder € 20,00, Nichtmitglieder € 30,00
- Trainerin:** Mandy Mergel
- Anmeldung:** Bei der Trainerin Mandy Mergel unter  
0178-5420820 oder per Mail an  
info@tsv-krainhagen.de

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

[www.tsv-krainhagen.de](http://www.tsv-krainhagen.de)



[www.facebook.com/tsv.krainhagen](https://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!