

Neues Kursangebot



GYMNASTIK

für die Wirbelsäule

Mit Spaß und Wirkung - nicht erst wenn's weh tut

Termine: MONTAGS 14.01.2019 - 01.04.2019 (12x) von 17.15 - 18.15 Uhr
29.04.2019 - 01.07.2019 (9x) von 17.15 - 18.15 Uhr
19.08.2019 - 30.09.2019 (7x) von 17.15 - 18.15 Uhr
21.10.2019 - 16.12.2019 (9x) von 17.15 - 18.15 Uhr
DIENSTAGS 15.01.2019 - 02.04.2019 (12x) von 18.45 - 19.45 Uhr
30.04.2019 - 02.07.2019 (10x) von 18.45 - 19.45 Uhr
20.08.2019 - 01.10.2019 (7x) von 18.45 - 19.45 Uhr
22.10.2019 - 17.12.2019 (9x) von 18.45 - 19.45 Uhr

Kosten: Erwachsene Mitglieder € 3,-/Std., Nichtmitglieder € 4,50/Std.
Die Kursgebühr kann auf eine anschließende Vereinsmitgliedschaft angerechnet werden.

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

Trainerin: Bettina Talat

Anmeldung: Nähere Informationen und Anmeldung direkt über Bettina Talat unter 0176-72947901 oder per Mail an info@tsv-krainhagen.de

*Viele Übungsvarianten mit Musik
bringen Spaß und Abwechslung*



Kursübersicht

Tag	Uhrzeit	Angebot
Montags	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
Mittwochs	09.00 bis 10.00 Uhr	Step-Aerobic & Bodyforming Kurs
	17.00 bis 18.00 Uhr	Präventives Bewegungstraining Kurs
	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 21.30 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	09.30 bis 10.30 Uhr	Mama-Baby-Tanz MAWIBA Kurs
	10.45 bis 11.45 Uhr	Mama-Baby-Tanz MAWIBA Kurs
	15.30 bis 16.30 Uhr	Einrad fahren
	16.30 bis 17.30 Uhr	Yoga Kurs
	15.00 bis 16.00 Uhr	Kreativer Kindertanz 3-6 Jahre im JZ OBK
	16.00 bis 17.00 Uhr	Hip-Hop 5-8 Jahre im Jugendzentrum OBK
	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	11.30 bis 12.30 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 (für alle Tanzkurse ist eine Anmeldung erforderlich)

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!