

Neues Kursangebot



Präventives Bewegungstraining Haltung und Bewegung

*Wir bringen Sie mit unserem
Bewegungstraining erfolgreich auf Kurs*

Termine: Mittwochs ab 16.01.2019 - 03.04.19, (10x) von 16.45 - 17.45 Uhr

Kosten: Mitglieder 80,- €, Nichtmitglieder 120,- €

**Von den Krankenkassen anerkannt
und finanziell bis zu 100% gefördert!**

Ziele: Ausgleichsbewegungen zum Alltag, Stressabbau, Beweglichkeitsverbesserung, Kräftigung der Skelettmuskulatur, Ökonomisierung des herz-Kreislaufsystems, Aktivierung des Fettstoffwechsels

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

Trainer: Martin Martsch

Anmeldung: Nähere Informationen und Anmeldung beim
1. Vorsitzenden Heiko Heinz unter 05724-902421
oder per Mail an info@tsv-krainhagen.de



*Ein straffes und gezieltes Übungsprogramm
mit Konzept und Gütesiegel*



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 Vollermer-Furchbrich (Oberturnwartin) 05751-919325, Frank Konczak (Abteilungsleiter Musik) 05724-8159. Für alle Kurse ist eine separate Anmeldung erforderlich!