



## Dance & Fun

*...für Kinder, Jugendliche und Erwachsene*

**Termine:** samstags von 09.30 – 10.30 Uhr **Hip-Hop 5 – 8 Jahre**,  
samstags von 10.30 – 11.30 Uhr **Kreativer Kindertanz**,  
samstags von 11.30 – 12.30 Uhr **Hip-Hop ab 12 Jahre**,  
samstags von 12.30 – 13.30 Uhr **Hip-Hop 8 – 12 Jahre**,

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

**Trainerin:** Mandy Mergel

**Information:** Es ist jeweils eine Vereinsmitgliedschaft für alle ganzjährigen Angebote erforderlich. Rückfragen beantwortet Heiko Heinz (1. Vorsitzender) unter 05724-902421 oder [info@tsv-krainhagen.de](mailto:info@tsv-krainhagen.de)

*Keine Anmeldung erforderlich, einfach reinschuuppern und mitmachen!*



# 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
	17.45 bis 18.45 Uhr	Jugendorchester-Probe
	19.00 bis 22.00 Uhr	Blasorchester-Probe
Sonnabends	09.30 bis 10.30 Uhr	Hip Hop 5 – 8 Jahre
	10.30 bis 11.30 Uhr	Kreativer Kindertanz
	11.30 bis 12.30 Uhr	Hip Hop ab 12 Jahre
	12.30 bis 13.30 Uhr	Hip Hop 8 – 12 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!