

NEU



YOGA-KURS

KURSSTART: Freitag, 26.04.2019 und Montag, 29.04.2019

*Durch die immer komplexer werdenden Übungen werden
zunehmend Kraft, Kondition und Achtsamkeit geschult.*

YOGA-KURS

Termine: freitags (Level 0 – 1), ab dem 26.04.19 von 16.30 - 17.30 Uhr
10 Termine: 26.4., 3.5., 10.5., 17.5., 31.5., 7.6., 14.6., 21.6., 28.6., 5.7.
Erwachsene Mitglieder € 50,00, Nichtmitglieder € 70,00

montags (Level 1 – 2), ab dem 29.04.19 von 20.00 - 21.30 Uhr
10 Termine: 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 11.6., 24.6., 1.7., 8.7.
Erwachsene Mitglieder € 75,00, Nichtmitglieder € 105,00

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

Trainerin: Andrea Klemme

Anmeldung: Bei Trainerin Andrea Klemme unter 05724-914131
oder per Mail an info@tsv-krainhagen.de

Yoga-Special

So., 14.04.19, Kick-Off Frühling von 14.00 - 16.30 Uhr
Erwachsene Mitglieder € 15,00 Nichtmitglieder € 20,00



Kursübersicht

Tag	Uhrzeit	Angebot
Montags	08.45 bis 09.30 Uhr	Reha Sport
	09.30 bis 10.15 Uhr	Reha Sport
	10.15 bis 11.00 Uhr	Reha Sport
	17.15 bis 18.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik Kurs
	18.45 bis 19.45 Uhr	Step-Aerobic & Bodyforming
	20.00 bis 21.30 Uhr	Yoga Kurs
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
	10.15 bis 11.00 Uhr	Reha Sport
	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
Donnerstags	19.45 bis 21.30 Uhr	Bläserklassen-Probe
	08.30 bis 09.30 Uhr	Rücken Fit
	09.45 bis 10.30 Uhr	Reha Sport
	10.30 bis 11.15 Uhr	Hockergymnastik
	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
Freitags	19:00 bis 22:00 Uhr	Modern Line Dance im Saal der Gaststätte „Vornhäger Krug“, Vornhagen 12 (B65), 31702 Lüdersfeld
	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
Sonnabends	19.00 bis 22.00 Uhr	Blasorchester-Probe
	09.00 bis 10.00 Uhr	Hip Hop 5 – 8 Jahre
	10.00 bis 11.00 Uhr	Kreativer Kindertanz
	11.00 bis 12.00 Uhr	Hip Hop ab 12 Jahre
	12.00 bis 13.00 Uhr	Hip Hop 8 – 12 Jahre
Sonntags	13.00 bis 14.00 Uhr	Hip Hop Wettkampfgruppe
	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, Frank Konczak (Abteilungsleiter Musik) 05724-8159. Für alle Kurse ist eine separate Anmeldung erforderlich!