



# Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.



## Trend- und Fitnesssporttag 2019

Zum Kennenlernen und Ausprobieren von verschiedenen Trend- und Fitnesssportarten des TSV Krainhagen e.V. wird am 15.06.2019 ein Trend- und Fitnesssporttag angeboten. Teilnehmen können alle interessierten Personen (auch Nichtmitglieder), die einfach einmal in das sportliche Training reinschnuppern möchten.

Ablaufplan:

### Indoor:

10:15 bis 10:45 Referent zum Thema „Trendsport“  
11:00 bis 11:40 Step-Aerobic & Bodyforming  
11:50 bis 12:30 Pilates  
12:30 bis 13:00 Säfte, Obst, Süßkartoffelsuppe  
13:00 bis 13:40 Hip Hop  
13:50 bis 14:30 Modern Line Dance  
14:40 bis 15:20 Langhantel-Power  
15:20 bis 16:00 Kaffee und Kuchen  
16:00 bis 16:40 Zumba  
16:50 bis 17:30 Jumping Fitness  
17:30 bis 18:00 Ausklang

### Outdoor (bei gutem Wetter):

11:00 bis 11:40 CrossBoccia  
11:50 bis 12:30 Ultimate Frisbee  
12:30 bis 13:00 Säfte, Obst, Süßk.  
13:00 bis 13:40 Boule  
13:50 bis 14:30 Einrad  
14:40 bis 15:20 Nordic Fit  
15:20 bis 16:00 Kaffee und Kuchen  
16:00 bis 16:40 Einrad  
16:50 bis 17:30 Cornhole  
17:30 bis 18:00 Ausklang

**Der Trend- und Fitnesssporttag des TSV Krainhagen e.V. findet am Samstag, den 15.06.2019 von 10:00 Uhr - 18:00 Uhr in der Vereins-halle des TSV Krainhagen, Am Freizeitzentrum1, in 31683 Obernkirchen statt.**

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist komplett kostenfrei! Infos und Anmeldungen bei Heiko Heinz unter 05724-902421 oder [info@tsv-krainhagen.de](mailto:info@tsv-krainhagen.de), direkt vor Ort oder unter [mbecker@ksb-schaumburg.de](mailto:mbecker@ksb-schaumburg.de).

**Wir freuen uns auf Ihre/Eure Teilnahme!!!**

Gefördert durch:



Mit freundlicher Unterstützung durch:



## Anmeldung:

Name, Vorname \_\_\_\_\_

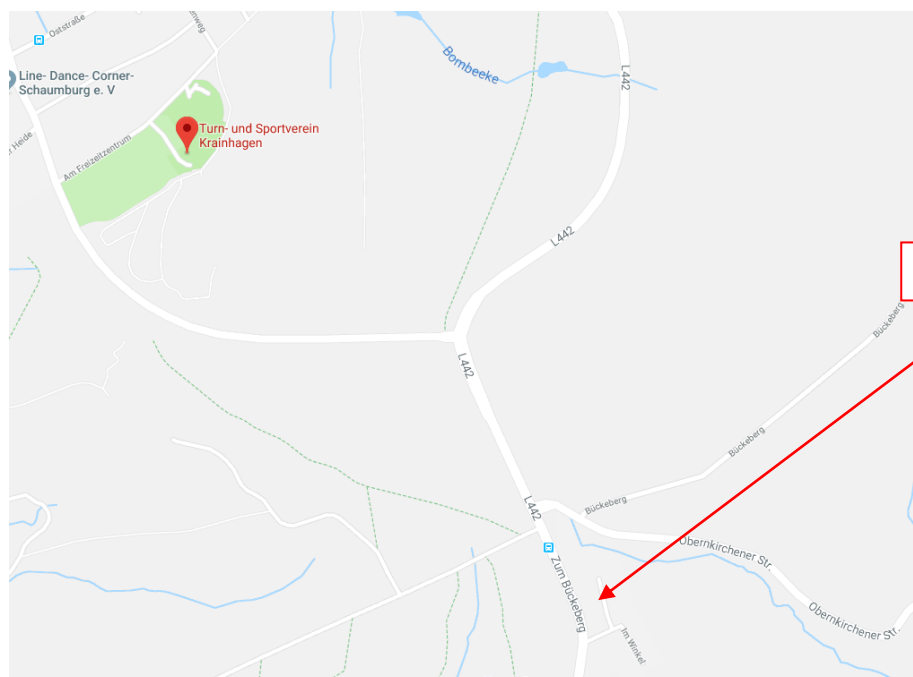
Adresse \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Mitglied im TSV Krainhagen e.V.? Ja ( ) Nein ( )

Ich nehme teil an (bitte ankreuzen, Mehrfachwahl möglich, Outdoor-Angebote ohne Anmeldung):

- a) Step-Aerobic & Bodyforming ( )    b) Pilates ( )    c) Hip Hop ( )  
d) Modern Line Dance ( )    e) Langhantel-Power ( )    f) Zumba ( )  
g) Jumping Fitness ( )    h) Alle Angebote ( )
- 



Rückfragen und Anmeldungen bitte an:

### **TSV Krainhagen e.V.**

Heiko Heinz  
Am Freizeitzentrum 1  
31683 Obernkirchen

[info@tsv-krainhagen.de](mailto:info@tsv-krainhagen.de)  
Tel: 05724-902421  
Mobil: 0174-4484744



oder

### **KreisSportBund Schaumburg e.V.**

Marc Becker  
Enzer Str. 94  
31655 Stadthagen

[mbecker@ksb-schaumburg.de](mailto:mbecker@ksb-schaumburg.de)  
Tel: 05721-9930962  
Fax: 05721-995077

