



Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.



Montags	08.45 Uhr bis 09.30 Uhr Reha Sport 09.30 Uhr bis 10.15 Uhr Reha Sport 10.15 Uhr bis 11.00 Uhr Reha Sport 17.15 Uhr bis 18.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kurs 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr Step-Aerobic & Bodyforming 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr Yoga Kurs
Dienstags	09.00 Uhr bis 10.00 Uhr Damengymnastik 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr Pilates (Anf.+Fortgeschr.) Kurs 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr Power-Kids 4-6 Jahre 16.15 Uhr bis 17.15 Uhr Power-Kids ab 7 Jahren 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr Jumping® Fitness Kurs 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kurs
Mittwochs	09.00 Uhr bis 10.00 Uhr Step-Aerobic & Bodyforming Kurs 10.15 Uhr bis 11.00 Uhr Reha Sport 16.45 Uhr bis 17.45 Uhr Präventives Bewegungstraining Kurs 18.00 Uhr bis 18.45 Uhr Jumping® Fitness Kurs 18.45 Uhr bis 19.30 Uhr Jumping® Fitness Kurs 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr Nordic Fit ganzjährige Sparte und Kurs 19.45 Uhr bis 21.30 Uhr Bläserklassen-Probe
Donnerstags	08.30 Uhr bis 09.30 Uhr Rücken Fit Kurs 09.45 Uhr bis 10.30 Uhr Reha Sport 10.30 Uhr bis 11.15 Uhr Hockergymnastik 16.15 Uhr bis 17.15 Uhr Eltern- und (Klein)Kind- Erlebnisturnen 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr Pilates (Anf.+Fortgeschr.) Kurs 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr Zumba® Kurs 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr Best Age Jazz Dance 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr Modern Line Dance im Saal der Gaststätte „Vornhäger Krug“, Vornhagen 12 (B65), 31702 Lüdersfeld
Freitags	09.30 Uhr bis 10.30 Uhr Mama-Baby-Tanz MAWIBA Kurs 10.45 Uhr bis 11.45 Uhr Mama-Baby-Tanz MAWIBA Kurs 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr Einrad fahren 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr Yoga Kurs 17.45 Uhr bis 18.45 Uhr Jugendorchester-Probe 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr Blasorchester-Probe
Sonnabends	09.30 Uhr bis 10.30 Uhr Hip Hop 5 - 8 Jahre 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr Kreativer Kindertanz 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr Hip Hop ab 12 Jahren 12.30 Uhr bis 13.30 Uhr Hip Hop 8 - 12 Jahre 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr Hip Hop Wettkampfgruppe
Sonntags	18.00 Uhr bis 21.00 Uhr Modern Line Dance „Motion in Line“ in der TSV Vereinshalle in Krainhagen

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!