



# Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.



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