



Ohne Vorkenntnisse – Einfach mit Spaß auspoweren!

JUMPING® FERIEN-SPECIAL

- Termine:**
- **Mi., 04.10.17** 18:30 – 19:30 Uhr 90er Jahre Musikspecial
 - **Sa., 07.10.17** 10:00 – 11:00 Uhr Jumping incl. Bauchtraining
 - **Mi., 11.10.17** 18:30 – 19:30 Uhr 80er Jahre Musikspecial
 - **Sa., 14.10.17** 10:00 – 11:00 Uhr Jumping incl. Brasil®

Trainerin: Anna Dehne

Kosten: Mitglieder € 5,00/Stunde, Nichtmitglieder € 7,00/Stunde

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

Anmeldung: Anmeldung bei der Trainerin Anna Dehne unter 0178-1801183
oder per Mail an: info@tsv-krainhagen.de

Jumping Fitness Zusatzkurs:

Samstags, ab dem 21.10.17, 10:00 – 11:00 Uhr

Dauer: 10 Termine

Kosten: Erwachsene Mitglieder € 50,00, Nichtmitglieder € 70,00
Jugendliche/Kinder Mitglieder € 30,00, Nichtmitglieder € 50,00

Anmeldung: siehe oben direkt bei der Trainerin.



Weitere Informationen: www.tsv-krainhagen.de

Kursübersicht

Tag	Uhrzeit	Angebot
Montags	16.30 bis 17.15 Uhr	Kreativer Kindertanz 3-6 Jahre
	17.15 bis 18.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik Kurs
	18.45 bis 19.45 Uhr	Step-Aerobic & Bodyforming
	20.00 bis 21.00 Uhr	Damengymnastik
Dienstags	09.00 bis 10.00 Uhr	Senioren Fit & Aktiv
	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	Zumba® Kurs
	18.45 bis 19.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik Kurs
	20.00 bis 22.00 Uhr	Kampfsport auch als Kurs
Mittwochs	08.30 bis 09.30 Uhr	Bauch, Beine, Po
	18.30 bis 19.30 Uhr	Jumping® Fitness Kurs
	18.30 bis 20.00 Uhr	Nordic Fit Sparte und Kurs
	20.00 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 (Kurse)
	18.30 bis 19.30 Uhr	Jumping® Fitness Kurs
	19.30 bis 21.30 Uhr	After Work Pilates-Dance-Relax
	19:00 bis 22:00 Uhr	Modern Line Dance im Saal der Gaststätte „Vornhäger Krug“, Vornhagen 12 (B65), 31702 Lüdersfeld
Freitags	9.30 bis 10.30 Uhr	Zumba Gold® Kurs
	15.30 bis 16.30 Uhr	Einrad fahren
	16.45 bis 17.30 Uhr	Stretching Kurs
	17.45 bis 18.45 Uhr	Jugendorchester-Probe
	19.00 bis 21.30 Uhr	Blasorchester-Probe
Sonnabends	10.00 bis 11.00 Uhr	Jumping® Fitness Kurs
	14:45 bis 15:45 Uhr	Jumping® Kids Kurs
	16.00 bis 17.00 Uhr	Hip Hop 4-7 Jahre
	17.00 bis 18.00 Uhr	Hip Hop 8-12 Jahre
	18.00 bis 19.00 Uhr	Hip Hop Fortgeschrittene
Sonntags	19.00 bis 22.00 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,
Anja Boehme (Abteilungsleiterin Musik) 05724-2358. Für alle Kurse ist eine separate Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen: www.tsv-krainhagen.de