

Neues Kursangebot



# GYMNASTIK

## für die Wirbelsäule

*Mit Spaß und Wirkung - nicht erst wenn's weh tut*

**Termine:** MONTAGS 08.01.2018 - 12.03.2018 (10x) von 17.15 - 18.15 Uhr  
09.04.2018 - 25.06.2018 (10x) von 17.15 - 18.15 Uhr  
13.08.2018 - 24.09.2018 (7x) von 17.15 - 18.15 Uhr  
15.10.2018 - 17.12.2018 (10x) von 17.15 - 18.15 Uhr  
DIENSTAGS 09.01.2018 - 13.03.2018 (10x) von 18.45 - 19.45 Uhr  
10.04.2018 - 26.06.2018 (10x) von 18.45 - 19.45 Uhr  
14.08.2018 - 25.09.2018 (7x) von 18.45 - 19.45 Uhr  
16.10.2018 - 18.12.2018 (10x) von 18.45 - 19.45 Uhr

**Kosten:** Erwachsene Mitglieder € 3,-/Std., Nichtmitglieder € 4,50/Std.  
Die Kursgebühr kann auf eine anschließende Vereinsmitgliedschaft angerechnet werden.

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

**Trainerin:** Bettina Talat

**Anmeldung:** Nähere Informationen und Anmeldung direkt über Bettina Talat  
unter 0176-72947901 oder per Mail an [info@tsv-krainhagen.de](mailto:info@tsv-krainhagen.de)

*Viele Übungsvarianten mit Musik  
bringen Spaß und Abwechslung*



# Kursübersicht

Tag	Uhrzeit	Angebot
Montags	16.15 bis 17.00 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	Jumping® Fitness Kurs
	18.45 bis 19.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik Kurs
	20.00 bis 22.00 Uhr	Kampfsport
Mittwochs	08.30 bis 09.30 Uhr	Bauch, Beine, Po
	17.00 bis 18.00 Uhr	Haltung u. Bewegung durch Ganzkörpertraining 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 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 (Anf.+Fortgeschr.) Kurs
	18.30 bis 19.30 Uhr	Zumba® 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	15.30 bis 16.30 Uhr	Einrad fahren
	16.00 bis 17.00 Uhr	Hip-Hop 5-8 Jahre im Jugendzentrum OBK
	16.30 bis 17.30 Uhr	Sturzprophylaxe Kurs
	17.00 bis 18.00 Uhr	Hip-Hop 8-12 Jahre im Jugendzentrum OBK
	18.00 bis 19.00 Uhr	Zumba Gold® Kurs im Jugendzentrum
	17.45 bis 18.45 Uhr	Jugendorchester-Probe
	19.00 bis 21.30 Uhr	Blasorchester-Probe
Sonnabends	10.00 bis 11.30 Uhr	Akrobatische Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche
	14:45 bis 15:45 Uhr	Jumping® Kids Kurs
	16.00 bis 17.00 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!