

Fit durch den Winter!

Mit dem Sportprogramm des TV Jahn und des TSV!



Kursangebot
ab 01.01.2019

Montags

Funktionsgymnastik

Kräftigung für Rumpf und Co.
Kurszeit: 09:00 – 10:00 Uhr
Kursleiterin: Katrin Nolte

Hockergymnastik

Bewegungstherapie um den Hocker
Kurszeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Kursleiterin: Katrin Nolte

Eltern-Kind-Gruppe (0-3 Jahre)

Bewegen, Turnen, Spielen
Kurszeit: 15:00 – 16:00 Uhr
Kursleiterin: Doris Haberer

Kinderturnen (3-6 Jahre)

Bewegen, Turnen, Spielen
Kurszeit: 16:00 – 17:00 Uhr
Kursleiterin: Doris Haberer

Zumba

Kurszeiten: 19:15 – 20:15 Uhr
Kursleiterin: Celina Beißner

Neu

Dienstags

Physiofit (Gymnastik & Aerobic)

Präventives Gesundheitstraining für den ganzen Körper
Kurszeit: 19:30 – 20:30 Uhr
Kursleiterin: Katrin Nolte

Mittwochs

Wild Kids Part 1 (ca. 6-10 Jahre)

Functional Training für Kids
Kurszeit: 17:00 – 18:00 Uhr
Kursleiterin: Anja Klemantowitz

Neu

Wild Kids Part 2 (ca. 11-14 Jahre)

Functional Training für Teens
Kurszeit: 18:00 – 19:00 Uhr
Kursleiterin: Anja Klemantowitz

Neu

Cross Functional-Intensiv-Training

Functional Training für Erwachsene
Kurszeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Kursleiterin: Anja Klemantowitz

Ab 01.02. 2019

Raus aus dem Winterschlaf!

Mittwochs

Weser-Sport-Gruppe

Leichtathletik, Ball- und Trendsport
Kurszeit: 20:00 – 21:30 Uhr
Kursleiter: Jan Holstein

Donnerstags

Zumba

Kurszeiten: 19:15 – 20:15 Uhr
Kursleiterin: Celina Beißner

Neu

Step - Aerobic

Schrittfolgen und Choreographien
Kurszeit: 20:00 – 21:00 Uhr
Kursleiterin: Tanja Bugdoll

Ab 01.05. 2019

Alle Kurse finden in der Sport-
halle in Grobenwieden statt!