

Fit ins neue Jahr mit dem TV Jahn Walsrode

Mit Jahresbeginn startet der TV Jahn Walsrode seine bewährten Kursangebote. Beim **orientalischen Tanz** am Dienstagabend in der Gymnastikhalle des TV Jahn Walsrode, Grundschule Süd, erlernen Sie in der Zeit von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr die für den orientalischen Tanz typischen Bewegungen. So stärken Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Haltung. Kursbeginn: 10. Januar 2017

Zu mitreißenden Rhythmen von Salsa, Samba, Chacha, Jive oder Bollywood können alle Tanzbegeisterten beim **Power Dance Fusion** montags von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr oder mittwochs von 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr in der Gymnastikhalle der Oberschule Freude am Tanzen haben und gleichzeitig Ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Kondition verbessern. Kursbeginn: 9. Januar 2017 und 11. Januar 2017

Auch beim **Smovey** am Dienstagmorgen in der Zeit von 9.15 Uhr bis 10.15 Uhr in der Gymnastikhalle der Oberschule verbessern sie beim Training zu rhythmischer Musik mit zwei durch bewegliche Kugeln beschwerte Ringe Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Spaß und gute Laune sind garantiert! Kursbeginn: 10. Januar 2017

Faszien sind das kollagene Bindegewebe, das Muskeln, Knochen, Sehnen und Organe verbindet. Beim **Faszientraining mit der BLACKROLL**, dienstags von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr in der Halle der Brüggemannschule, zeigt Henriette Kulms, ausgebildete Faszientrainerin, in Ihrem Kurs, wie man mit der Faszienrolle oder auch mit der original BLACKROLL dem Verkleben oder Verdrehen der Faszien entgegenwirken kann. Faszienrollen sind vor Ort, die eigene Rolle kann aber auch mitgebracht werden. Die Teilnehmerzahl ohne eigenes Material ist begrenzt auf 18 Personen. Um Anmeldung in der Geschäftsstelle wird gebeten! Kursbeginn: 10. Januar 2017

Die Kursgebühr beträgt für alle Kurse pro Teilnehmer 5,00 € pro Stunde. Ein Einstieg ist noch möglich.

Anmeldung bitte in der Geschäftsstelle unter 05161/7871859 (Gesundheitssport) oder 05161/7870756 (Geschäftsstelle) oder per E-Mail: info@tvjahn-walsrode.de