



SOMMERFERIEN SPORTANGEBOTE TV JAHN WALSRODE

Sportangebote im Bereich Fitness und Gesundheitssport

In den Sommerferien bieten wir euch die Möglichkeit sportlich aktiv zu bleiben und freuen uns euch dort zu sehen. Alle Angebote sind für Mitglieder und Nichtmitglieder offen. Bei allen Angeboten sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der **Rehasport** ist für alle TN mit und ohne Verordnung.

Bei dem **Faszientraining** bitten wir um Anmeldung, da wir nur begrenztes Material zur Verfügung haben.

Telefon 05161/7870756 oder 7871859

Das **Tabata-Training** ist eine hochintensive Intervalltrainingsmethode ähnlich dem HIIT und stärkt im Gegensatz zum normalen Ausdauertraining auch die Muskulatur.

Fit-for-Fun ist ebenfalls ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit Elementen der Ausdauer und des Muskeltrainings.

Smovey: 2 kleine grüne Ringe, in denen sich 4 Kugeln bewegen, sorgen dafür, dass ein intensives Muskeltraining stattfinden kann. Spaß, mitreißende Musik und ausgewählte Übungen verbessern die körperliche Leistungsfähigkeit.

REHASPORT

Montag, 26.06. – 24.07.

09:00 – 09:45 Uhr

18:00 – 18:45 Uhr

Gymnastikhalle Südschule

Mittwoch, 28.06. – 26.07.

08:00 – 08:45 Uhr

Gymnastikhalle Südschule

18:00 – 18:45 Uhr

SH Brüggemannschule

FASZIEN TRAINING Ü60

Montag, 26.06., 03.07., 10.07.

09:45 – 10:30 Uhr

Gymnastikhalle Südschule

FASZIEN TRAINING FÜR ALLE

Dienstag, 27.06., 04.07., 11.07.

18:00 – 19:00 Uhr

Gymnastikhalle Südschule

TABATA-TRAINING

Montag, 26.06. – 24.07.

19:00 – 20:00 Uhr

Gymnastikhalle Südschule

SMOVEY

Mittwoch, 05.07., 12.07., 19.07.

18:00 – 19:00 Uhr

Gymnastikraum OBS

FIT for FUN

Mittwoch, 28.06. – 26.07.

19:00 – 20:00 Uhr

SH Brüggemannschule

SPORT I. D. KREBSNACHSORGE

Freitag, 23.06., 30.06., 07.07.

16:30 – 17:30 Uhr

SH Brüggemannschule

TV JAHN e.V. WALSRODE

Wir bewegen
Walsrode

www.tvjahn-walsrode.de

Jahn

Hallen in Walsrode:

Gymnastikhalle Südschule, Prager Straße 2

SH Brüggemannschule, Brüggemannstraße 8

Gymnastikraum Oberschule, Ostdeutsche Allee