

## **Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport**

**Ansprechpartnerin: Fr. Henriette Kulms**

**Tel. 05161 - 7871859**

**Mobil: 0151 - 56944335**

**E-Mail: [gesundheits-sport@tvjahn-walsrode.de](mailto:gesundheits-sport@tvjahn-walsrode.de)**

Gesundheit und Fitness ist etwas, was wir jedem Familienmitglied, Freunden und Menschen dieser Welt wünschen. Für die Gesundheit ist körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor. Regelmäßige Bewegung hält fit und steigert das Wohlbefinden, kann Risikofaktoren minimieren (z. B. Diabetes, Bluthochdruck) und sogar Krankheiten vorbeugen. Dafür bietet der TV Jahn gesundheitsorientierte und fitnessorientierte Bewegungsangebote für verschiedene Zielgruppen an.

### **Folgende aufgeführte Gesundheits, Reha- und Fitnesssportgruppen bieten wir derzeit an:**

**Rehasport  
Funktionstraining  
Rückenschule  
Präventionssport  
Koronarsport  
Sport in der Krebsnachsorge  
Faszientraining m. d. BLACKROLL®  
BBP  
Beckenbodengymnastik  
Slingtraining  
Orientalischer Tanz  
Power Dance Fusion  
Mini Trampolin (SWINGINGfitness)  
Tabata-Training  
Ausdauersport „Leicht“  
Fit und Knuddeln – Sport mit Baby  
Aqua Training**

Die Angebote finden in festen Sportgruppen, aber auch in Kursform statt.

Weitere Sportangebote finden Sie auch unter Turnen für Erwachsene, Schwimmen und Nordic-Walking, nähere Informationen in der Übungszeitenübersicht, auf unserer Homepage oder rufen Sie uns einfach an.

Wir freuen uns auf Sie!  
Ihre Henriette Kulms