

## Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport

**Ansprechpartnerin: Fr. Henriette Kulms**  
**Tel. 05161 - 7871859      Mobil: 0151 - 56944335**  
**E-Mail: [gesundheitsport@tvjahn-walsrode.de](mailto:gesundheitsport@tvjahn-walsrode.de)**

### Trainingszeiten für Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport

#### Dauerangebote:

Montag	10:15 - 11:00	Faszientraining mit der BLACKROLL	Henriette Kulms
Montag	19:00 - 20:00	Ausdauertraining „Leicht“	Elke Meyer
Dienstag	09:00 - 10:00	Fit u. Knuddeln Sport mit Baby	Henriette Kulms
Dienstag	15:45 - 16:45	ZUMBA Einsteigergruppe	Sylvia Baumgarten
Dienstag	15:45 - 16:45	ZUMBA Kids (6-11 Jahre)	Sylvia Baumgarten
Dienstag	18:00 - 19:00	Bauch-Beine-Po	Elke Meyer
Dienstag	18:15 - 19:15	Orientalischer Tanz	C. Brümmer-Bemsouda
Dienstag	19:00 - 20:00	Faszientraining mit der BLACKROLL	Henriette Kulms
Mittwoch	08:30 - 09:30	Beckenbodengymnastik	Manuela Rexin
Mittwoch	09:35 - 10:35	Beckenbodengymnastik	Manuela Rexin
Mittwoch	17:45 - 18:45	Slingtraining	Henriette Kulms
Mittwoch	15:45 - 16:45	ZUMBA Einsteigergruppe	Sylvia Baumgarten
Mittwoch	15:45 - 16:45	ZUMBA Fortgeschrittenengruppe	Sylvia Baumgarten
Mittwoch	19:00 - 20:00	Power Dance Fusion	C. Brümmer-Bemsouda
Mittwoch	18:30 - 19:30	Senioren-gymnastik	Tanja Böhmer
Donnerstag	18:30 - 19:30	Präventionssport	Tanja Böhmer
Freitag	17:30 - 18:30	Tabata-Training	Henriette Kulms

#### Kurse:

Dienstag	17:30 - 18:15	SWINGINGfitness mittleres Training	Susanne Meister
Dienstag	18:30 - 19:20	SWINGINGfitness leichtes Training	Susanne Meister
Donnerstag	17:30 - 18:15	SWINGINGfitness leichtes Training	Susanne Meister
Donnerstag	18:30 - 19:20	SWINGINGfitness mittleres Training	Susanne Meister

#### Anerkannte Angebote mit Verordnung:

Montag	08:30 - 09:15	Rehasport Orthopädie	Henriette Kulms
Montag	09:15 - 10:00	Rehasport Orthopädie	Henriette Kulms
Montag	17:15 - 18:00	Rehasport Orthopädie	Henriette Kulms
Montag	18:15 - 19:00	Rehasport Orthopädie	Henriette Kulms
Dienstag	18:30 - 19:30	Funktionstraining	Petra Dierking
Dienstag	19:30 - 20:30	Funktionstraining	Petra Dierking
Dienstag	20:30 - 21:30	Funktionstraining	Petra Dierking
Mittwoch	17:15 - 17:45	Rehasport Orthopädie	Henriette Kulms
Mittwoch	19:30 - 20:30	Koronarsport	Henriette Kulms
Donnerstag	09:15 - 10:30	Rehasport Wassergymnastik	Henriette Kulms
Donnerstag	20:15 - 21:15	Rückenschule	Michael Hanisch
Freitag	16:30 - 17:30	Sport in der Krebsnachsorge	Henriette Kulms
Freitag	16:45 - 18:00	Aqua Training	Michael Hanisch

**Bei Interesse an unseren Angeboten und für weitere Informationen melden Sie sich gerne bei Fr. Kulms oder in der Geschäftsstelle.**