

Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport

Ansprechpartnerin: Fr. Henriette Kulms

Tel. 05161 - 7871859

Mobil: 0151 - 56944335

E-Mail: gesundheitsport@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
Zumba

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