

Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport

Ansprechpartnerin: Fr. Henriette Kulms
Tel. 05161 - 7871859 Mobil: 0151 - 56944335
E-Mail: gesundheitssport@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 und Knuddeln Sport mit Baby	Henriette Kulms
Dienstag	15:45 - 16:45	ZUMBA Einsteigergruppe	Sylvia Baumgarten
Dienstag	17:00 - 18:00	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	18:00 - 19:00	ZUMBA Erwachsenenengruppe	Sylvia Baumgarten
Mittwoch	19:00 - 20:00	ZUMBA Erwachsenenengruppe	Sylvia Baumgarten
Mittwoch	19:00 - 20:00	Power Dance Fusion	C. Brümmer-Bemsouda
Mittwoch	18:30 - 19:30	Seniorengymnastik	Tanja Böhmer
Donnerstag	18:30 - 19:15	Fit & Mobil	Tanja Böhmer
Donnerstag	19:15 - 20:15	Bodyfit	Tanja Böhmer
Freitag	17:30 - 18:30	Tabata-Training	Henriette Kulms

Kurse:

Dienstag	17:30 - 18:20	SWINGINGfitness mittleres Training	Susanne Meister
Dienstag	18:30 - 19:20	SWINGINGfitness leichtes Training	Susanne Meister
Donnerstag	17:30 - 18:20	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	17:00 - 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.