



Fitness- und Gesundheitssport

Ansprechpartner: Geschäftsstelle

Tel.: 05161-7870756

E-Mail: gesundheitssport@tvjahn-walsrode.de

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter*in
Montag	19:00 - 20:00	Fit for Fun - Fitnessgymnastik	Sporthalle GS Süd	Clarissa Priebe
Montag	19:15 - 20:45	Body Workout mit und ohne Step	Bootshaus	Katrin Körber
Montag	10:15 - 11:15	Faszientraining mit der BLA-CKROLL	Gymnastikraum GS Süd	Saskia Göbel
Montag	18:00 - 19:00	BBP (Bauch-Beine-Po)	Gymnastikraum GS Süd	Clarissa Priebe
Dienstag	18:15 - 19:15	Orientalischer Tanz, findet zur Zeit nicht statt!	Gymnastikraum GS Süd	Claudia Brümmer-Bemsouda
Dienstag	20:00 - 21:00	Fit for Fun - Fitnessgymnastik	Sporthalle Brüggemannschule	Saskia Göbel
Dienstag	20:00 - 21:00	Slingtraining für die perfekte Rumpfstabilität	Grundschule Vorbrück	Kira Trippner
Mittwoch	08:30 - 09:30	Beckenbodengymnastik	Gymnastikraum GS Süd	Manuela Rexin
Mittwoch	09:35 - 10:35	Beckenbodengymnastik	Gymnastikraum GS Süd	Manuela Rexin
Mittwoch	19:00 - 20:00	Power Dance Fusion, findet zur Zeit nicht statt!		Claudia Brümmer-Bemsouda
Donnerstag	09:00 - 10:00	Fitnessgymnastik für Frauen	Gymnastikraum GS Süd	Saskia Göbel
Donnerstag	17:45 - 18:45	Fitness für Frauen	Sporthalle GS Vorbrück	Saskia Göbel
Freitag	08:30 - 10:00	Yoga	Bootshaus	Aimara Bauer
Freitag	18:00 - 19:30	Yoga	Bootshaus	Aimara Bauer