



Fitness- und Gesundheitssport

Ansprechpartner: Torben Witte

Tel.: 05161-7871859

E-Mail: gesundheitssport@tvjahn-walsrode.de

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter*in
Montag	10:15 - 11:00	Entspannungsverfahren	Gymnastikraum GS Süd	Torben Witte
Montag	18:00 - 19:00	BBP (Bauch-Beine-Po)	Gymnastikraum GS Süd	Saskia Göbel
Montag	18:30 - 20:00	Body Workout mit und ohne Step	Bootshaus	Katrin Körber
Montag	19:00 - 20:00	Fit for Fun - Fitnessgymnastik	Sporthalle GS Süd	Liv Miller
Dienstag	20:00 - 21:00	Fit for Fun - Fitnessgymnastik	Sporthalle Brüggemannschule	Saskia Göbel
Mittwoch	08:30 - 09:30	Beckenbodengymnastik	Gymnastikraum GS Süd	Vanessa Marigou
Mittwoch	09:35 - 10:35	Beckenbodengymnastik	Gymnastikraum GS Süd	Vanessa Marigou
Mittwoch	19:00 - 20:00	Power Dance Fusion	Sporträume Benzer Straße	Claudia Brümmer-Bemsouda
Donnerstag	09:00 - 10:00	Fitnessgymnastik für Frauen	Gymnastikraum GS Süd	Saskia Göbel
Donnerstag	17:45 - 18:45	Fit for Fun - Fitnessgymnastik	Sporthalle GS Vorbrück	Torben Witte
Freitag	08:30 - 10:00	Yoga	Bootshaus	Aimara Bauer
Freitag	18:00 - 19:30	Yoga	Bootshaus	Aimara Bauer
Freitag	18:00 - 19:30	Tabata Workout	Sporthalle Brüggemannschule	Vanessa Marigou
Samstag	10:00 - 11:30	Tai Chi	Gymnastikraum GS Süd	Harald Becker



Kanu

Ansprechpartner: Arno Braemer

Tel.: 05161-6826

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter*in
Dienstag	20:00 - 21:30	Klönen, Fahrten besprechen usw., Gäste sind immer willkommen	Bootshaus	Arno Braemer
Sommertraining Mitte April bis Mitte Oktober				
Mittwoch	17:00 - 19:00	Übungen auf dem Wasser.	Bootshaus	Birthe Kling / Tim Braemer
Mitte April bis Anfang September				
Mittwoch	19:00	Feierabendpaddeln - Entspannte Runde auf der Böhme in Walsrode.	Bootshaus	Birthe Kling / Tim Braemer
Winter Jugendprogramm Mitte Oktober bis Mitte April				
Mittwoch	17:00	Winterprogramm für Kinder und Jugendliche	Bootshaus	Birthe Kling / Tim Braemer

Interessierte melden sich bitte unter paddeln@tvjahn-walsrode.de an.