

Kurse

Aerobic	Ausdauer und Krafttraining, u.a. kommt der Stepper zum Einsatz
Babyturnen	Lieder und Fingerspiele; Bewegungsangebote, die Grobmotorik und Gleichgewicht stimulieren
Bodyfit	Ausdauertraining mit Kräftigungsübungen für die Problemzonen der Frau
Fitnessgymnastik	Trainiert Kondition, strafft den Körper und baut Muskeln an den richtigen Stellen auf
Yoga	Entspannung und Dehnung, Kräftigung der Haltemuskulatur bringt Körper, Geist und Seele in Einklang
Kindertanzen	2x jährlich a 10 Einheiten; 4-6 und 6-8 J. Tänze für Rhythmusgefühl, Koordination u. Körperspannung
Jiu Jitsu	Fitness, Spaß und Selbstverteidigung für alle
Kinderturnen	Spaßige und abwechslungsreiche, Freizeitbeschäftigung, die die motorischen Fähigkeiten fördert
Kobudo	Kampfkunst und Fitness mit dem Langstock
Reha-Sport	Psychomotorik für Kinder, fördert Eigenwahrnehmung, Koordination und Grobmotorik

Kontakte

Behrens, Meike	Tel.: 04243 4375
Beuke, Petra	Tel.: 04243 3215
Knickmann, Brigitte	Tel.: 04243 3245
Lindemann, Rosi	Tel.: 04241 9713158
Schmidt, Thomas	Tel.: 0162 2874873
Scholz, Margret	Tel.: 04243 3257
Schwarze, Claudia	Tel.: 04243 971813
Theißen, Bärbel	Tel.: 04243 4622
Ulbrich, Thomas	Tel.: 04243 5027566
Wilkens, Stephanie	Tel.: 04243 602225



Weitere Informationen unter:

www.sv-marhorst.de



Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VORMITTAGS			09:00 - 10:00 Uhr Gymnastik 50+ aktiv Brigitte Knickmann	08:30 - 09:30 Uhr Walken Bärbel Theißen	
				09:30 - 10:30 Babyturnen (ab 1/2 J.)	
NACHMITTAGS/ABENDS			15:00 - 16:00 Uhr Kinderturnen (4-6 Jahre) Meike Behrens		14:30 - 15:30 Uhr Kindertanzen Claudia Schwarze
	16:15 - 17:00 Uhr Rehasport für Kinder Claudia Schwarze		16:00 - 17:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen Meike Behrens	16:00 - 17:00 Uhr Turnen (10-15 Jahre) Stephanie Wilkens	
	17:15 - 18:00 Uhr Rehasport für Kinder Claudia Schwarze	17:15 - 18:30 Uhr Budo-Schlümpfe (ab 6 Jahre) Rosi Lindemann	17:00 - 18:00 Uhr Kinderturnen (ab 7 Jahre) Meike Behrens	17:00 - 18:00 Uhr Bodyfit für Jugendl. & Erw. Stephanie Wilkens	
	18:15 - 19:00 Uhr Rehasport – Orthopädie für Erwachsene Claudia Schwarze	18:00 - 19:15 Uhr Yoga Petra Beuke	18:00 - 19:00 Uhr Wechselndes Angebot Margret Scholz	18:00 - 19:00 Uhr Gymnastik 50+ aktiv Brigitte Knickmann	
	19:00 - 19:45 Uhr Rehasport – Orthopädie für Erwachsene Claudia Schwarze	18:30 - 20:00 Uhr Kickboxen Thomas Schmidt	18:30 - 20:00 Uhr Kobudo (in Kursform) Rosi Lindemann	19:00 - 20:00 Uhr Aerobic Brigitte Knickmann	
		19:30 - 20:45 Uhr Yoga im Sitzen Petra Beuke	19:00 - 20:00 Uhr Fitnessgymnastik Margret Scholz	20:15 - 21:15 Uhr Männerturnen	19:30 - 21:00 Uhr Männerturnen
		20:15 - 21:15 Uhr Männer-Fitness Thomas Ulbrich			

 Kurs findet im **Tennisheim Marhorst** statt

 Kurs findet in der **Sporthalle Twistringen** statt