



## Kontakt:

Claudia Schwarze

Tel.: 04243 971813

Email: cl-schwarze@web.de

Das komplette Kursangebot des  
SV Marhorst finden Sie in unserem  
aktuellen Flyer



**Kursplan**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	
WIPPI/TAGS			09:00 - 10:00 Uhr Gymnastik 50+ aktiv Birgitte Kückmann	08:00 Rieck Birgit
				09:30 Baby
MORNING/ABENDS	16:15 - 17:00 Uhr Rehasport für Kinder Claudia Schwarze		15:00 - 16:00 Uhr Kinderturnen (4-6 Jahre) Melke Behrens	16:00 - 17:00 Uhr Turnen (10-15) Stephanie Witz
	17:15 - 18:00 Uhr Rehasport für Kinder Claudia Schwarze	17:15 - 18:30 Uhr Bau-Schulturnen (ab 6 Jahre) Ralf Lindemann	16:00 - 17:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen Melke Behrens	17:00 - 18:00 Bodyfit für Jungs Stephanie Witz
	18:15 - 19:00 Uhr Rehasport - Gruppentherapie für Erwachsene Claudia Schwarze	18:00 - 19:15 Uhr Yoga Patsa Becke	17:00 - 18:00 Uhr Kinderturnen (ab 7 Jahre) Melke Behrens	18:00 - 19:00 Uhr Gymnastik 50+ Birgitte Kückmann
	19:00 - 19:45 Uhr Rehasport - Gruppentherapie für Erwachsene Claudia Schwarze	18:30 - 20:00 Uhr Kickboxen Thomas Schmidt	18:00 - 19:00 Uhr Wechseltische Angebot Margret Scholz	18:00 - 19:00 Uhr Gymnastik 50+ Birgitte Kückmann
		18:30 - 20:00 Uhr Kiloballs (in Kurzdistanz) Ralf Lindemann	18:30 - 20:00 Uhr Kiloballs (in Kurzdistanz) Ralf Lindemann	19:00 - 20:00 Uhr Aerobic Birgitte Kückmann
		19:30 - 20:45 Uhr Yoga in Sitzen Patsa Becke	19:00 - 20:00 Uhr Fitnessgymnastik Margret Scholz	20:15 - 21:15 Uhr Männerturnen
	20:15 - 21:15 Uhr Männer-Fitness Thomas Ullrich		20:30 - 21:00 Uhr Männerturnen	

■ Kurs findet im Tennisclub Marhorst statt    ■ Kurs findet in der Sporthalle Twistringen statt

SV Marhorst e. V.  
Marienstraße 36  
27239 Twistringen

Weitere Informationen unter:

[www.sv-marhorst.de](http://www.sv-marhorst.de)



**KAHA-Kurs**



KAHA

*INNERE RUHE* spüren...  
*ENERGIE* geladen sein...  
*STÄRKE* fühlen...

## KAHA

KAHA heißt aus der Sprache der Maori übersetzt „energiegeladen“ und ist inspiriert vom Taiji, Qigong, Kung-Fu, Haka und dem klassischen Yoga.

KAHA ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend – ebenso kräftigt, dehnt und entspannt es entscheidende Muskelgruppen.

KAHA ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar.

Ziele von KAHA sind unter anderem effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining, um typischen Beschwerden entgegenzuwirken und das Erreichen einer gesunden Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität.

Ein KAHA-Kurs findet ab dem 5.8.2019 fortlaufend montags um 17.00 Uhr beim SV Marhorst in der Turnhalle des SV Marhorst statt.

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Claudia Schwarze unter der Telefonnummer 04243 971813.

