

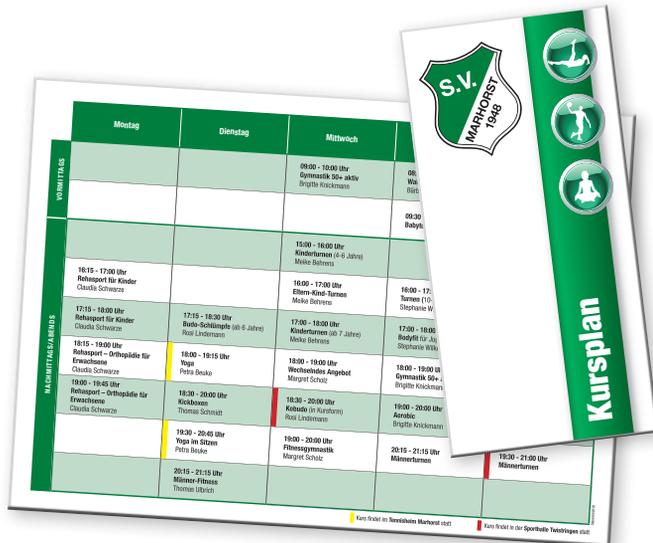
## Kontakt:

Claudia Schwarze

Tel.: 04243 971813

Email: cl-schwarze@web.de

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



The flyer shows a weekly course schedule for SV Marhorst 1948. It is divided into two main sections: 'WIPPI/TAGS' (weekdays) and 'WOCHE/WECHSELTAGE' (weekends). The schedule is organized by day of the week (Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag, Sonntag) and time slots. Courses include activities like gymnastics, yoga, and fitness for various age groups and genders. The flyer also features the club's logo and three circular icons representing different sports: swimming, tennis, and badminton.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>WIPPI/TAGS</b>			09:00 - 10:00 Uhr Gymnastik 55+ aktiv Birgitte Kückmann	08:00 - 09:00 Uhr Büch.		09:30 Uhr Baby	
<b>WOCHE/WECHSELTAGE</b>	16:15 - 17:00 Uhr Rehasport für Kinder Claudia Schwarze	17:15 - 18:30 Uhr Bau-Schwämme (ab 6 Jahre) Ralf Lindemann	15:00 - 16:00 Uhr Kinderturnen (4-6 Jahre) Melke Behrens	16:00 - 17:00 Uhr Ehren-Kind-Turnen Melke Behrens	16:00 - 17:00 Uhr Turnen (10-15) Stephanie Witz	17:00 - 18:00 Uhr Bodyfit für Jungs Stephanie Witz	18:00 - 19:00 Uhr Gymnastik 55+ Birgitte Kückmann
	17:15 - 18:00 Uhr Rehasport für Kinder Claudia Schwarze	18:00 - 19:15 Uhr Yoga Patsi Becke	17:00 - 18:00 Uhr Kinderturnen (ab 7 Jahre) Melke Behrens	18:00 - 19:00 Uhr Wechselseitige Arbeit Margret Scholz	18:00 - 19:00 Uhr Gymnastik 55+ Birgitte Kückmann	19:00 - 20:00 Uhr Aerobic Birgitte Kückmann	19:00 - 21:00 Uhr Männerturnen
	18:30 - 20:45 Uhr Yoga in Sitzen Patsi Becke	18:30 - 20:00 Uhr Kickbox (in Kombination) Ralf Lindemann	18:30 - 20:00 Uhr Kickbox (in Kombination) Ralf Lindemann	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 Ullrich						

■ Kurs findet im Turnsaal 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.

