

Kurse

AROHA	Ausdauerbetones Ganzkörper-Training mit einfachen Schrittfolgen und Armbewegungen zur Kräftigung der Muskulatur
Bodyfit	Ausdauertraining mit Kräftigungsübungen für die Problemzonen der Frau
Fitnessgymnastik	Trainiert Kondition, strafft den Körper und baut Muskeln an den richtigen Stellen auf
Jiu Jitsu	Fitness, Spaß und Selbstverteidigung für alle
KAHA	Mobilisierendes, forderndes und für den Geist beruhigendes Training. Die Bewegungen sind fließend, geschmeidig und werden kontrolliert geführt.
Kindertanzen	2x jährlich a 10 Einheiten; 4-6 und 6-8 J.; Tänze für Rhythmusgefühl, Koordination u. Körperspannung
Kinderturnen	Spaßige und abwechslungsreiche, Freizeitbeschäftigung, die die motorischen Fähigkeiten fördert
Kleinkindturnen	Ab ca. 1 Jahr: abwechslungsreiche Bewegungslandschaften, zur motorischen und sensorischen Entwicklungsbegleitung, Lieder, Fingerspiele und feste Rituale runden den Kurs ab
Kobudo	Kampfkunst und Fitness mit dem Langstock
Krabbelfitness	Ab ca. 8 Monaten: Lieder, Fingerspiele, Bewegungslandschaften für Babys vom Robben bis zum Laufen
Reha-Sport für Kinder	Psychomotorik für Kinder, fördert Eigenwahrnehmung, Koordination und Grobmotorik
Reha-Sport	Ärztl. verordnetes Gruppentraining von lizenzierten ÜbungsleiterInnen geleitet. Ziele sind die Vitalität sowie die Mobilität zu verbessern und Hilfe zur Selbsthilfe.
Step-Aerobic	Ausdauer und Krafttraining, u.a. kommt der Stepper zum Einsatz
Yoga	Entspannung und Dehnung, Kräftigung der Haltemuskulatur bringt Körper, Geist und Seele in Einklang

Weitere Informationen unter:
www.sv-marhorst.de



Kontakte

Behrens, Meike

Telefon: 04243 4375 o. 0173 6840099
E-Mail: meike.behrens@hotmail.de

Beuke, Petra

Telefon: 04243 95148
E-Mail: petra.beuke@icloud.com

Habermann, Judith

Telefon: 0173 5702207
E-Mail: judithabermann75@gmail.com

Knickmann, Brigitte

Telefon: 04243 3245
E-Mail: briknickmann@gmail.de

Küpker, Rudolf

Telefon: 04243 9703170 o. 0152 26935611
E-Mail: m.r.kuepker@gmx.de

Lindemann, Rosi

Telefon: 04241 9713158 o. 0175 8809000
E-Mail: rosi.lindemann01@aol.com

Schmidt, Thomas

Telefon: 0162 2874873,
E-Mail: thschmidt12345@gmail.com

Scholz, Margret

Telefon: 04243 3257
E-Mail: margret.scholz1961@icloud.com

Schwarze, Claudia

Telefon: 04243 971813
E-Mail: cl-schwarze@web.de

Schwarze, Katrin

Telefon: 0172 5853713
E-Mail: frauschwarze@gmx.de

Noch kein Mitglied?

Gleich hier anmelden!



Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VORMITTAGS	8:00 - 12:00 Uhr Kindergarten Marhorst	8:00 - 12:00 Uhr Kindergarten Marhorst	8:00 - 9:00 Uhr Grundschule am Markt	8:00 - 9:00 Uhr Grundschule am Markt	8:00 - 12:00 Uhr Kindergarten Twistringen
				9:30 - 10:30 Krabbelfitness (ab ca. 8 Mon.) Katrin Schwarze	
				10:30 - 11:30 Kleinkindturnen (ab ca. 1 Jahr) Katrin Schwarze	
NACHMITTAGS	15:00 - 15:45 Uhr Kindertanz <small>(im Wechsel 10x 4-6 Jahre + 10x 6-8 Jahre)</small> Claudia Schwarze		15:00 - 16:00 Uhr Kinderturnen (4-6 Jahre) Meike Behrens		
	16:00 - 16:45 Uhr Rehasport für Kinder Claudia Schwarze		16:00 - 17:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen Meike Behrens		
	17:00 - 18:00 Uhr KAHA Claudia Schwarze	17:15 - 18:45 Uhr Jiu Jitsu (ab 8 Jahre) Rosi Lindemann	17:00 - 18:00 Uhr Kinderturnen (ab 7 Jahre) Meike Behrens	17:00 - 18:00 Uhr Bodyfit Petra Beuke	17:00 - 18:30 Uhr G-Jugend-Fußball (saisonal)
			17:30 - 18:30 Uhr Yoga Judith Habermann	17:00 - 19:30 Uhr Jiu Jitsu / Kobudo / Kurse Rosi Lindemann	
ABENDS	18:15 - 19:00 Uhr Rehasport – Orthopädie für Erw. Claudia Schwarze		18:45 - 19:45 Uhr Yoga Judith Habermann	18:00 - 19:00 Uhr Gymnastik 60+ aktiv Brigitte Knickmann	
	19:15 - 20:00 Uhr Rehasport – Orthopädie für Erw. Claudia Schwarze	19:00 - 20:00 Uhr AROHA Claudia Schwarze	18:30 - 19:30 Uhr Fitnessgymnastik Margret Scholz	19:00 - 20:00 Uhr Step-Aerobic Brigitte Knickmann	19:30 - 21:00 Uhr Männerturnen für Senioren Rudolf Küpker
	20:00 - 20:45 Uhr BALLance (Intervall-Angebot) Claudia Schwarze		19:30 - 20:30 Uhr Ü50-Männersport	20:15 - 21:15 Uhr Männerturnen	

Kurs findet in der Sporthalle beim Gymnasium statt