



Turnabteilung Kursangebot

Bauch, Beine, Po

Abwechslungsreiches, intensives Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf Bauch, Beinen und Po.

Fit auf sanfte Art

Ein ganzheitliches Training, das Elemente aus Yoga und Pilates mit denen der klass. Gymnastik und Entspannung verbindet.

Gymnastik für Frauen

Eine kräftigende Gymnastik zum Aufbau der Muskeln und zur Erhaltung der Beweglichkeit. Dienstags mit anschließendem Ballspiel.

Vinyasa Power Yoga

Bei dieser Yoga-Art werden die Asanas zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden.

Wirbelsäulengymnastik / Gesundheitssport

Eine wirbelsäulenschonende Gymnastik, die Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule vorbeugt oder verbessert.

Zumba

Zumba ist ein Fitnesstraining, das Aerobic mit Rhythmen der lateinamerikanischen bzw. internationalen Musik kombiniert.

Dance Fit Teens / Kids

Fitness und Tanz zu moderner und lateinamerikanischer Musik für Kids und Teens. Ein Kurs für junge Fitness-Fans.

TANZalarm Kidz

Hier geht es um Spaß am Tanzen. Es werden Choreographien für offizielle Auftritte einstudiert. Für Kids ab 7 Jahre.

Kinderturnen

Im Vordergrund stehen Spaß und Freude an der Bewegung. Für Kinder im Alter von 4-6 Jahren.

Anmeldung bei den jeweiligen Übungsleitern:

S. Halbfas-Alterauge	02763/211694
M. Hilchenbach	02763/559
A. Neuenhausen	02763/840383
E. Rüsche	02763/7180
S. Rehmer	02261/ 3023103
C. Kristes	02763/212558

Kursprogramm**Stand: Mai 2017****Montag**

8.50 – 9.50 Uhr
**Wirbelsäulengymnastik
für Frauen**
Turnhalle Hützemert
ÜL: Sandra Rehmer

15.30 – 16.30 Uhr
Kinderturnen (4-6 J.)
Turnhalle Hützemert
ÜL: Anke Neuenhausen
Zur Zeit Warteliste!

18.30 – 19.30 Uhr
**Wirbelsäulengymnastik
/Gesundheitssport
für Frauen und Männer**
Turnhalle Hützemert
FachÜL: Margret Hilchenbach

Dienstag

17.00 – 18.00 Uhr
Dance Fit Teens / Kids
Turnhalle Hützemert
ÜL: Sandra Rehmer

18.00 – 19.00 Uhr
Zumba
Turnhalle Hützemert
ÜL: Sandra Rehmer

19.00 - 20.15 Uhr
20.15 – 21.30 Uhr
Gymnastik für Frauen
Turnhalle Hützemert
ÜL: Eva Rüsche

Mittwoch

18.00 – 19.00 Uhr
TANZalarm Kidz
Alter Bahnhof Hützemert
ÜL: Sandy Halbfas-Alterauge

18.30 – 19.30 Uhr
Fit auf sanfte Art
Turnhalle Hützemert
ÜL: Eva Rüsche

19.30 – 20.30 Uhr
Bauch, Beine, Po
Turnhalle Hützemert
ÜL: Sandra Rehmer

Donnerstag

17.30 – 18.30 Uhr
Gymnastik für Frauen
Turnhalle Hützemert
ÜL: Anke Neuenhausen

Freitag

18.00 – 19.00 Uhr
Vinyasa Power Yoga
Alter Bahnhof Hützemert
ÜL: Christopher Kristes
Zur Zeit Warteliste!