

# aktuelle Kurse im FTSV Jahn Brinkum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.45 - 9.45 <b>Rückengymnastik</b> <i>Sylvia Heitmüller</i> boV	9.00 – 10.00 <b>Hatha-Yoga</b> <i>Kerstin von Thun</i> Jahn			8.30 – 9.30 <b>Gymnastik für Sie &amp; Ihn</b> <i>Miriam Ramig</i> TGZ	
	9.30 -10.30 <b>Elements Training</b> <i>Helga Rödel</i> boV		10.45 - 11.45 <b>Pilates für Anfänger</b> <i>Elke Ritterhoff</i> boV	9.30 – 10.30 <b>Zumba Gold</b> <i>Miriam Ramig</i> TGZ	10.00 - 11.00 <b>Zumba Gold</b> <i>Alena Kaufmann</i> Mey
10.45 - 11.45 <b>Rückengymnastik/Faszien</b> <i>Sylvia Heitmüller</i> boV	10.30 - 11.30 <b>Pilates mit Vorkenntnissen</b> <i>Helga Rödel</i> boV	10.30 – 11.30 <b>Drums alive for goldies</b> <i>Klaus Briest</i> boV		9.30 – 10.30 <b>Pilates</b> <i>Beate Korte</i> boV	11.00 - 12.00 <b>Zumba Fitness</b> <i>Alena Kaufmann</i> Mey
				10.30 - 11.30 <b>Hatha-Yoga</b> <i>Kerstin von Thun</i> TGZ	
				11.45 - 12.45 <b>Hatha-Yoga</b> <i>Kerstin von Thun</i> TGZ	
16.30 - 17.30 <b>Fit älter werden</b> <i>Wolfgang Albrecht</i> TGZ	17.00 - 18.00 <b>Drums alive</b> <i>Elke Ritterhoff</i> boV		17.00 - 18.00 <b>Cross Training für Anfänger</b> <i>Dagmar Reiners</i> boV	16.30 - 17.30 <b>HIIT für Einsteiger</b> <i>Sabrina Dzialek</i> boV	
17.30 - 18.30 <b>Vital aktiv</b> <i>Beate Hüneke</i> TGZ	17.30 - 18.30 <b>Zumba</b> <i>Natascha Lankenau-Neumann</i> TGZ		17.30 - 18.30 <b>Trivital</b> <i>Ronja Beck</i> TGZ		
18.00 - 19.00 <b>Entspannungsgymnastik</b> <i>Sylvia Heitmüller</i> boV	18.30 - 19.30 <b>Step and Style</b> <i>Elke Ritterhoff</i> TGZ	18.30 - 19.30 <b>Pilates</b> <i>Helga Rödel</i> boV	18.30 - 19.30 <b>Kraft + Ausdauer f.d. Rücken</b> <i>Ronja Beck</i> TGZ	18.30 – 19.30 <b>Easy-Bodyforming</b> <i>Sandra Scheel</i> TGZ	
18.30 - 19.30 <b>Top Fit</b> <i>Birgit Korthals</i> TGZ	19.00 - 20.00 <b>Zumba</b> <i>Natascha Lankenau-Neumann</i> Mey	19.00 - 20.00 <b>Cross Training</b> <i>Alexander Pioßek</i> TGZ	19.00 - 20.00 <b>Bodyforming</b> <i>Miriam Ramig</i> boV		
19.00 - 20.00 <b>HIIT</b> <i>Alexander Pioßek</i> boV	19.30 – 20.30 <b>Bodypower</b> <i>Elke Ritterhoff</i> TGZ	20.00 – 21.00 <b>Zumba</b> <i>Miriam Ramig</i> TGZ	19.30 - 20.30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Bianca Langhans-Sch.</i> TGZ		
19.00 - 20.00 <b>Entspannungsgymnastik</b> <i>Sylvia Heitmüller</i> boV	19.30 – 20.30 <b>Hatha-Yoga</b> <i>Kerstin von Thun</i> boV				
19.30 - 20.30 <b>Dynamische Rückengymnastik</b> <i>Birgit Korthals</i> TGZ					
20.30 - 21.30 <b>Pilates für Fortgeschrittene</b> <i>Birgit Korthals</i> TGZ					

49,00 €  Pilates-, Entspannungs- & Rückenurse  
 39,00 €  Fitnesskurse



TGZ - Tanz- und Gesundheitszentrum, Bassumer Strasse 59  
 boV - boVital, Langenstrasse 52  
 Mey - Sporthalle Meyerstrasse  
 Jahn – Sporthalle Jahnstraße

Stand November 2018

Aktuelle Starttermine oder Änderungen auf unser  
 homepage: [www.jahn-brinkum.de](http://www.jahn-brinkum.de)  
 Anmeldungen in der Geschäftsstelle: 0421 804234