

aktuelle Kurse im FTSV Jahn Brinkum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.45 - 9.45 Rückengymnastik <i>Sylvia Heitmüller</i> boV	9.00 – 10.00 Hatha-Yoga <i>Kerstin von Thun</i> Jahn			8.30 – 9.30 Gymnastik für Sie & Ihn <i>Miriam Ramig</i> TGZ	
	9.30 - 10.30 Elements Training <i>Helga Rödel</i> boV	9.30 - 10.30 Fit in den Tag / Ü60 <i>Ronja Beck</i> boV	10.45 - 11.45 Pilates <i>Miriam Ramig</i> boV	9.30 – 10.30 Zumba Gold <i>Miriam Ramig</i> TGZ	10.00 - 11.00 Zumba Gold <i>Alena Kaufmann</i> Mey
10.45 - 11.45 Rückengymnastik/Faszien <i>Sylvia Heitmüller</i> boV	10.30 - 11.30 Pilates mit Vorkenntnissen <i>Helga Rödel</i> boV	10.30 – 11.30 Drums alive for goldies <i>Klaus Briest</i> boV		10.30 - 11.30 Hatha-Yoga <i>Kerstin von Thun</i> TGZ	11.00 - 12.00 Zumba Fitness <i>Alena Kaufmann</i> Mey
				10.45 - 11.45 Pilates <i>Miriam Ramig</i> boV	
				11.45 - 12.45 Hatha-Yoga <i>Kerstin von Thun</i> TGZ	
16.30 - 17.30 Fit älter werden <i>Wolfgang Albrecht</i> TGZ			17.00 - 18.00 Cross Training für Anfänger <i>Dagmar Reiners</i> boV	16.30 - 17.30 HIIT für Einsteiger <i>Sabrina Dzialek</i> boV	
17.30 - 18.30 Vital aktiv <i>Beate Hüneke</i> TGZ	17.30 - 18.30 Zumba <i>Nina Kind</i> TGZ		17.30 - 18.30 Trivital <i>Ronja Beck</i> TGZ		
18.00 - 19.00 Entspannungsgymnastik <i>Sylvia Heitmüller</i> Judo	18.15 - 19.15 Hatha-Yoga <i>Kerstin von Thun</i> boV	18.30 - 19.30 Pilates <i>Helga Rödel</i> boV	18.30 - 19.30 Kraft + Ausdauer f.d. Rücken <i>Ronja Beck</i> TGZ	18.30 – 19.30 Easy-Bodyforming <i>Sandra Scheel</i> TGZ	
18.30 - 19.30 Top Fit <i>Birgit Korthals</i> TGZ	18.30 - 19.30 Langhanteltraining - NEU- <i>Katrin Preuß</i> TGZ	19.00 - 20.00 Cross Training <i>Alexander Pioßek</i> TGZ	19.00 - 20.00 Bodyforming <i>Miriam Ramig</i> boV		
19.00 - 20.00 HIIT <i>Alexander Pioßek</i> boV	19.00 - 20.00 Zumba <i>Nina Kind</i> Mey	20.00 – 21.00 Zumba <i>Miriam Ramig</i> TGZ	19.30 - 20.30 Wirbelsäulengymnastik <i>Bianca Langhans-Sch.</i> TGZ		
19.00 - 20.00 Entspannungsgymnastik <i>Sylvia Heitmüller</i> boV	19.30 – 20.30 Bodypower <i>Katrin Preuß</i> TGZ				
19.30 - 20.30 Dynamische Rückengymnastik <i>Birgit Korthals</i> TGZ	19.30 – 20.30 Hatha-Yoga <i>Kerstin von Thun</i> boV				
20.30 - 21.30 Pilates <i>Birgit Korthals</i> TGZ					

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



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

Stand Februar 2019

Aktuelle Starttermine oder Änderungen auf unser
homepage: www.jahn-brinkum.de
Anmeldungen in der Geschäftsstelle: 0421 804234