



# aktuelle Kurse im FTSV Jahn Brinkum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.45 - 9.45 <b>Rückengymnastik</b> <i>Sylvia Heitmüller</i> Judo	8.30 – 9.30 <b>Hatha-Yoga</b> <i>Kerstin von Thun</i> Judo			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> Judo	9.30 - 10.30 <b>Fit in den Tag / Ü60</b> <i>Ronja Beck</i> Judo	10.45 - 11.45 <b>Pilates</b> <i>Miriam Ramig</i> Judo	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> Judo	10.30 - 11.30 <b>Pilates mit Vorkenntnissen</b> <i>Helga Rödel</i> Judo	10.30 – 11.30 <b>Drums alive for goldies</b> <i>Klaus Briest</i> Judo		10.30 - 11.30 <b>Hatha-Yoga</b> <i>Kerstin von Thun</i> TGZ	11.00 - 12.00 <b>Zumba Fitness</b> <i>Alena Kaufmann</i> Mey
				10.45 - 11.45 <b>Pilates</b> <i>Miriam Ramig</i> Judo	
				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	17.30 - 18.30 <b>Zumba</b> <i>Natascha Lankenau-Neumann</i> TGZ		17.00 - 18.00 <b>Cross Training für Einsteiger</b> <i>Dagmar Reiners</i> Judo	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	18.00 - 19.00 <b>drums alive</b> <i>Miriam Ramig</i> Judo		17.30 - 18.30 <b>Trivital</b> <i>Ronja Beck</i> TGZ		
18.00 - 19.00 <b>Entspannungsgymnastik</b> <i>Sylvia Heitmüller</i> Judo	18.15 - 19.15 <b>Hatha-Yoga</b> <i>Kerstin von Thun</i> boV	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	18.30 - 19.30 <b>Langhanteltraining</b> <i>Christiane Kühnemann</i> TGZ	19.00 - 20.00 <b>Cross Training</b> <i>Erodita Murati</i> TGZ	19.00 - 20.00 <b>Bodyforming</b> <i>Miriam Ramig</i> boV		
19.00 - 20.00 <b>HIIT</b> <i>Erodita Murati</i> boV	19.00 - 20.00 <b>Zumba</b> <i>Natascha Lankenau-Neumann</i> Mey	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> Judo	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	19.40 – 20.40 <b>Bodypower</b> <i>Christiane Kühnemann</i> TGZ				
20.30 - 21.30 <b>Pilates</b> <i>Birgit Korthals</i> TGZ					

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



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

Stand Januar 2020

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