

Sommerkurse beim TV Jahn Schneverdingen



TV JAHN
SCHNEVERDINGEN e.V.
Sport - Spaß - Fitness

Folgende Kurse werden angeboten:

Yoga:

Hatha-Yoga ist eine Yogaform, die durch körperliche Übungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herstellt und dabei nachweislich Stress reduziert. Das körperbetonte Entspannungsverfahren stammt ursprünglich aus Indien. Bei einigen Kursen sind Vorkenntnisse erforderlich.

Kursleiterin: Inge Langemann

Mittwochs und donnerstags, 09:00, 17:30 und 18:45 Uhr, Sport- und Rehaszentrum aktiv & gesund, Osterwaldweg 8

22.07.-02.09., 7 x 60 Min., 5,50 €/pro Einheit á 60 Min. für Mitglieder, 7 € für Nichtmitglieder

Zumba®:

Bist du bereit, dich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim Zumba®-Programm. Es ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, die Spaß macht, einfach zu erlernen ist, einen ins Schwitzen bringt und so vielen Teilnehmern zu Freude und Gesundheit verhilft.

Kursleiterin: Karin Bösch

Mittwochs, 19:00 Uhr, Sport- und Rehaszentrum aktiv & gesund, Osterwaldweg 8

22.07.-02.09., 7 x 60 Min., 14 € für Mitglieder (2 €/pro Einheit), 24,50 € für Nichtmitglieder (3,50 €/Einheit)

Walking:

Nordic-Fit ist ein effektives Ganzkörpertraining in der freien Natur, das zum Herz-Kreislauf-Training motivieren sowie Spaß und Freude in der Gruppe vermitteln soll. Das Programm ist für alle geeignet, die gesundheitsorientiert trainieren und Fitness sowie Wohlbefinden in den Vordergrund stellen möchten. Es werden Grundlagen des Nordic-Walking vermittelt, kombiniert mit gelenkschonenden, abwechslungsreichen Übungen. Durch die individuellen Belastungsmöglichkeiten wird die Ausdauer gefördert, die Haltemuskulatur trainiert, Koordination und Bewegungsgefühl verbessert. Leistungsfähigkeit, Abwehrkräfte und Energie werden gesteigert und Stresshormone abgebaut. Stöcke sind mitzubringen, die Teilnahme ohne Stöcke ist ebenfalls möglich.

Kursleiterin: Kerstin Sasse

Donnerstags, 19:15 Uhr, Eingang Turnhalle der Grundschule Hansahlen, Am Jordan 7

23.07.-27.08., 6 x 60 Min., Teilnahme nur für Mitglieder des TV Jahn

Weitere Informationen gibt es in der Geschäftsstelle des TV Jahn unter Tel. 05193/4835.

