

Mit Schwung ins Neue Jahr



NEU ! Ganzheitliches Training mit faszialem workout und Entspannung

6 x mit Anita Ohlhorst ab Freitag **22.02..2019 um 18.00 Uhr** in der Sporthalle
30,00€ für Gäste / 15,00 für Vereinsmitglieder.

NEU ! Fitness für ALLE - abwechslungsreich für groß und klein , für dick und dünn Functional-Fitness, Zirkeltraining jede Std. anders mit Bällen kl. Gewichten , Trampolin usw.

Eltern/ Kinder ab 6 Jahre

8 x mit Stefanie Lau ab Donnerstag **17.01.2019 um 17.45 Uhr** SpH
30,— € für Gäste /15,— € für Vereinsmitglieder

Ski-Gymnastik (zur Vorbereitung auf den Winterurlaub)

6 x mit Anita Ohlhorst/ Ulla Strauß
ab Freitag 04.01.2019 um 18.00 Uhr in der Sporthalle
24,00€ für Gäste/12,00 für Vereinsmitglieder

Rücken-fit ,Wirbelsäulengymnastik (begrenzte TN-Zahl)

10 x mit Karin Posipal
ab Donnerstag 10.01.2019 um 18:45 Uhr und
oder ab Montag 14.01.2019 um 16.00 Uhr in der SpH
36,00 € für Gäste / 15,00 € für Vereinsmitglieder

Beckenboden-Gymnastik

10x 45 Minuten mit Karin Posipal
ab Mittwoch 09.01..2019 um 10:00 Uhr im DH
25,00 für Gäste / 10,00 € für Vereinsmitglieder

Pilates-Fortgeschrittene (auch für Wieder- und einzelne Neueinsteiger)

10 x mit Gabi Marben
ab Montag 07.01..2019 um 20:00 Uhr im DH
40,00 € für Gäste / 27,00€ für Vereinsmitglieder

Zumba

12 x mit Brigitte Kerkmann
ab Montag 07.01.2019 um 19:00 Uhr in SpH
48,00 € für Gäste/ 24,00€ für Vereinsmitglieder

Bitte wenden

Eltern-Kind-Turnen für 1-3-jährige

15 x mit Carolin, Janina, Corinna und /oder Anja
ab Donnerstag 10.1.2019. 15.30 Uhr -16.30 Uhr
in der Sporthalle Schule Borsteler Grund
54,00 € für Gäste/ frei für Vereinsmitglieder



Trampolin 55 + (auch für Jüngere geeignet)

6 x mit Ulla Strauß
ab Montag 25.2.2019 9.00 Uhr in der SpH
24,00 € für Gäste/12,00 € für Vereinsmitglieder

Gutes für die Faszien

6 x mit Ulla Strauß
ab Montag 07.01.2019 9.00 Uhr in der SpH
24,00€ für Gäste/ 12,00 € für Vereinsmitglieder

DH = Dorfhaus SpH= Sporthalle

Anmeldung erforderlich unter: cpf.pahl@t-online.de

Kursgebühr ist **vor der ersten Stunde** zu überweisen auf das
Konto: IBAN DE 5820750000 0007051915

Mindestteilnehmerzahl: 10

Adresse:

Sporthalle & Dorfhaus : 21423 Winsen, Turnhallenweg 6

- Probestunden sind auch möglich

**Schaut auch gerne auf die Homepage des MTV Borstel-Sangenstedt
Wir haben auch im festen Programm viele Angebote für Vereins-
mitglieder !**