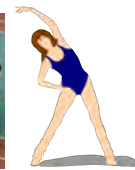


# Tolles Körpergefühl durch Fitness



T

## **NEU ! Mami-Fit und Baby kommt mit.**

(Fitnessstraining **nach** der Rückbildungsgymnastik für Muttis )

**10 x** mit Stefanie Labitzke

**ab 16.04.2020. 9.00 Uhr im DH**

40,00€ für Gäste/ 20,00€ für Vereinsmitglieder

### **Beckenboden-Gymnastik**

**10x 45 Minuten** mit Karin Posipal

**ab Mittwoch.15.04.2020 um 10:00 Uhr im DH**

20,00 für Gäste / 10,00 € für Vereinsmitglieder

### **Power work-out**

**10 x** mit Anita Ohlhorst **ab Donnerstag 16.04.2020 20.00 Uhr**

In der Sporthalle ,Vereinsglieder **frei**, Gäste. 40,—€

### **Ganzheitliches Training mit faszialem workout &. Entspannung**

**10 x** mit Anita Ohlhorst

**ab Dienstag 05.05.2020 17.45 Uhr in der SpH**

40,00€ für Gäste / 20,00 für Vereinsmitglieder.

### **Rücken-fit ,Wirbelsäulengymnastik ( begrenzte TN-Zahl )**

**10x** mit Karin Posipal

**ab Donnerstag 23.04.2020 um 18:45 Uhr in der SpH und**

oder **ab Montag 20.04.2020 um 16.00 Uhr**

40,00 € für Gäste / 20,00 € für Vereinsmitglieder

### **Pilates-Fortgeschrittene (auch für Einsteiger)**

**10x** mit Gabi Marben

**ab Montag 13.04.2020 um 20:00 Uhr im DH**

40,00 € für Gäste / 20,00€ für Vereinsmitglieder

### **Zumba**

**12 x mit** Brigitte Kerkmann

**ab Montag 06.04.2020. 19.00 Uhr in der SPH**

48,00€ für Gäste/ 24,00 € für Vereinsmitglieder

# Einzelzahler zahlen je Übungsstunde 5,00 € für Gäste / 2,50€ für Vereinsmitglieder



**DH = Dorfhaus    SpH= Sporthalle**

**Anmeldung erforderlich unter: [cpf.pahl@t-online.de](mailto: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 ,Turnhallenweg 6, 21423 Winsen**

- Probestunden sind möglich

**Wir freuen uns auf EUCH!**

**Schaut auch gerne auf die Homepage des MTV Borstel-Sangenstedt  
für Vereinsmitglieder gibt es da noch viele weitere Sport-Angebote**