

Mach auch Du mit !

Warum ins Fitnesscenter?



NEU ! Stretching für Faszien & Entspannung

6 x mit Anita Ohlhorst, ab Freitag, 14.09.2018 um 18.00 im Dorfhaus
24,00€ für Gäste / 12,00 für Vereinsmitglieder

Trampolin-Fitness für Alle

8 x mit Stefanie Lau, ab Donnerstag, 30.08.2018 um 17:30 Uhr in der Sporthalle
30,00 € für Gäste / 15,00 € für Vereinsmitglieder *(Kinder bis 18 Jahre zahlen die Hälfte)*

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

10 x mit Karin Posipal
ab Donnerstag, 10.09.2018 um 18:45 Uhr *oder* ab Montag, 06.09.2018 um 16.00 Uhr in der Sporthalle
36,00 € für Gäste / 15,00 € für Vereinsmitglieder

Beckenbodengymnastik

10x 45 Minuten mit Karin Posipal, ab Mittwoch, 05.09.2018 um 10:00 Uhr im Dorfhaus
25,00 für Gäste / 12,00 € für Vereinsmitglieder

Pilates-Fortgeschrittene *(auch für Wiedereinsteiger)*

12 x mit Gabi Marben, ab Montag, 27.08.2018 um 20:00 Uhr im Dorfhaus
48,00 € für Gäste / 30,00€ für Vereinsmitglieder

Trampolin 55+

6 x mit Ulla Strauß, ab Montag, 22.10.2018 um 9:00 Uhr in der Sporthalle
24,00 € für Gäste / 12,00€ für Vereinsmitglieder

Gutes für die Faszien

6 x mit Ulla Strauß, ab Montag, 10.09.2018 um 9:00 Uhr in der Sporthalle
24,00 € für Gäste / 12,00€ für Vereinsmitglieder

Zumba

6 x mit Brigitte Kerkmann,
ab Montag, 13.08.2018 um 19:00 Uhr und ab Montag, 15.10.2018 um 19:00 Uhr in der Sporthalle
je Kurs: 24,00 € für Gäste / 12,00€ für Vereinsmitglieder



Pampers-Fit für 1-3 -jährige

10 x mit **Stefanie Labitzke**, ab Mittwoch, 29.08.2018 um 10.15 Uhr in der Sporthalle
36,00 € für Gäste / frei für Vereinsmitglieder

Mami-Fit *(und Kind kommt mit)*

10 x mit **Stefanie Labitzke**, ab Mittwoch, 29.08.2018 um 9:00 Uhr in der Sporthalle
36,00 € für Gäste / 18,00 € Vereinsmitglieder

Ski-Gymnastik *(zur Vorbereitung auf den Winterurlaub)*

5 x mit **Anita Ohlhorst / Ulla Strauß**, ab Freitag, 09.11.2018 um 18.00 Uhr in der Sporthalle
20,00 € für Gäste / 10,00 € für Vereinsmitglieder

*****Bei Bedarf findet ein 2. Kurs im Januar 2019 statt.*****

***** Nachträglicher Einstieg in den Kursen jederzeit möglich! *****

Anmeldung erforderlich unter E-mail:

cpf.pahl@t-online.de

***Kursgebühren sind vor Beginn
zu überweisen auf das Konto:***

**IBAN DE58207500000007051915
MTV Borstel-Sangenstedt**

Mindestteilnehmer pro Kurs :

10 Teilnehmer

Die Sporthalle und das Dorfhaus befinden sich:

**Turnhallenweg 6 ,
21423 Winsen-Borstel**

Homepage :

www.mtv-borstel-sangenstedt.de

**Schaut auch gerne einmal auf die Homepage des MTV Borstel-Sangenstedt.
Wir haben auch ein gutes sonstiges Sportangebot.**

******Es lohnt sich zu uns in den Verein zu kommen.******