

# Immer schön dran bleiben



## **NEU ! Power work-out**

mit Anita Ohlhorst **ab Donnerstag 22.8.2019 um 20.00 Uhr**  
In der Sporthalle, 4,00€ pro Std. für Gäste / Vereinsglieder **frei**

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

6x mit Anita Ohlhorst  
ab Dienstag 20.08.2019 um 17.45 Uhr im DH  
24,00€ für Gäste / 12,00 für Vereinsmitglieder

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

8 x mit Karin Posipal  
ab Donnerstag 05.09.2019 um 18:45 Uhr in der SPH und  
oder ab Montag 09.09.2019 um 16.00 Uhr  
32,00 € für Gäste / 12,00 € für Vereinsmitglieder

## **Beckenboden-Gymnastik**

8x 45 Minuten mit Karin Posipal  
ab Mittwoch 18.09.2019 um 10:00 Uhr im DH  
20,00 für Gäste / 10,00 € für Vereinsmitglieder

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

12 x mit Gabi Marben  
ab Montag 19.08.2019 um 20:00 Uhr im DH  
48,00 € für Gäste / 24,00€ für Vereinsmitglieder

## **Eltern-Kind-Turnen für 1-3 jährige mit Anja und Carolin**

ab Donnerstag 15.08.2019 um 15.30 Uhr in der Sporthalle **Schule Borsteler Grund**  
4,00 € für Gäste pro Std./ Vereinsglieder **frei**

## **Gutes für die Faszien**

6 x mit Ulla Strauß ab Montag 23.09.2019 um 10.00 Uhr in der SPH  
24,00 € für Gäste / 12,00 für Vereinsmitglieder

## **Trampolin 55 +. ( Jüngere sind auch gern gesehen )**

6 x mit Ulla Strauß ab Montag 11.11.2019 10.00 Uhr in der SPH  
24,00 € für Gäste / 12,00€ für Vereinsmitglieder

## **Zumba**

12 x mit Brigitte Kerkmann ab Montag 05.08.2019. 19.00 Uhr in der SPH  
48,00€ für Gäste/ 24,00 € 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**



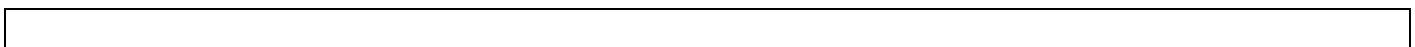
Mindestteilnehmerzahl: **10**

**Adresse:**

Sporthalle & Dorfhaus

- Probestunden sind auch 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**