

# S P O R T ist gerade jetzt wichtig



T



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

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

**10 x** mit Stefanie Labitzke

**ab Donnerstag 03.09.2020. 9.00 Uhr in der SpH**

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

**Kundalini-Yoga** mit Maike Nemitz **10 x 90 Minuten**

**Ab 05.10.2020 16.30 im DH**

60,00€ für Gäste 40,00€ für Vereinsmitglieder

## **Trampolin 55 + ( auch als Sturzprophylaxe)**

**8 x** mit Ulla Strauß

**ab Montag 26.10.2020 09.00 Uhr**

**36 ,00 € für Gäste/ 18,00 € für Vereinsmitglieder**

## **Beckenboden-Gymnastik**

**10 x 45 Minuten** mit Karin Posipal

**ab Mittwoch 16.09.2020 um 10:00 Uhr in der SpH**

30,00 für Gäste / 15,00 € für Vereinsmitglieder

## **Power work-out**

**8x** mit Anita Ohlhorst

**ab Donnerstag 29.10 .2020 20.00 Uhr im DH**

Vereinsmitglieder **frei**, Gäste. 36,—€

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

**8 x** mit Anita Ohlhorst

**ab Dienstag 27.10.2020 17.45 Uhr in der SpH**

36,00€ für Gäste / 18,00 für Vereinsmitglieder.

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

**10 x** mit Karin Posipal

**ab Donnerstag 08.10.2020 um 18:45 Uhr**

**oder/und**

**ab Montag 05.10.2020 16.00 Uhr**

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

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

10x mit Gabi Marben

ab Montag 28.09.2020 um 20:00 Uhr in der SpH

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

## **Zumba. ( auch für Neueinsteiger)**

10x mit Brigitte Kerkmann

ab Montag 12.10.2020 19.00 Uhr in der SPH

40,00 für Gäste/ 20,00 für Vereinsmitglieder



Späterer Einstieg ist in jedem Kurs möglich

**Damengymnastik** mittwochs 18.30 Uhr aus dem Vereinsprogramm  
Beginn wieder ab 28.10.2020 **neu mit Jutta Mukics .**

**Alle Coronaauflagen sind weiterhin einzuhalten: Im Sportdress kommen, bei Bedarf eigene Matte mitbringen , Abstand halten und TN-Listen**

**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

Wir freuen uns auf Euch !!!!!