

Machen ist krasser als Wollen ...also los geht's !



Ski-Gymnastik (...der Winterurlaub naht)

8 x mit Anita Ohlhorst, ab Freitag, 05.01.2018 um 17.30 Uhr in der Sporthalle
26,00 € für Gäste / 13,00 € für Vereinsmitglieder



Trampolin-Fitness für ALLE (...für die ganze Familie)

10 x mit Stefanie Lau, ab Donnerstag, 11.01.2018 um 17.30 Uhr in der Sporthalle
36,00 € für Gäste / 18,00 € für Vereinsmitglieder (Kinder bis 18 Jahre zahlen die Hälfte)



AROHA

8 x mit Stefanie Labitzke, ab Freitag, 05.01.2018 um 18.45 Uhr in der Sporthalle
36,00 € für Gäste / 18,00 € für Vereinsmitglieder



Yoga (Kundalini-Yoga)

8 x 90 Minuten mit Maike Nemitz, ab Donnerstag, 18.01.2018 um 9.00 Uhr im DGH
40,00 € für Gäste / 24,00 € für Vereinsmitglieder



Rückenfit, Wirbelsäulengymnastik (*begrenzte TN-Zahl*)

10 x mit Karin Posipal,
Gruppe 1: ab Montag, 08.01.2018 um 16.00 Uhr in der Sporthalle
Gruppe 2: ab Donnerstag, 11.01.2018 um 18.45 Uhr in der Sporthalle
30,00 € für Gäste / 12,00 € für Vereinsmitglieder



Beckenbodengymnastik

10 x 45 Minuten mit Karin Posipal, ab Mittwoch, 10.01.2018 um 10.00 Uhr im DGH
25,00 € für Gäste / 10,00 € für Vereinsmitglieder



Pilates-Fortgeschrittene (auch für Wiedereinsteiger)

10 x mit Gabi Marben, ab Montag, 08.01.2018 um 20.00 Uhr im DGH
40,00 € für Gäste / 29,00 € für Vereinsmitglieder



Zumba

8 x mit Brigitte Kerkmann, ab Montag, 08.01.2018 um 19.00 Uhr in der Sporthalle
29,00 € für Gäste / 15,00 € für Vereinsmitglieder



Pampers-Fit für 1-3 jährige

10 x mit Stefanie Labitzke, ab Mittwoch, 10.01.2018 um 10.15 Uhr in der Sporthalle
36,00 € für Gäste / 0,00 € für Vereinsmitglieder



Mami-Fit und Kind kommt mit

10 x mit Stefanie Labitzke, ab Mittwoch, 10.01.2018 um 9.00 Uhr in der Sporthalle
36,00 € für Gäste / 18,00 € für Vereinsmitglieder

3 für 2

..ist für die neuen Kurse wieder aktuell !

Bei Anmeldung für 3 Kurse ist der kostengünstigste Kurs kostenfrei.



Outdoor-Fitness mit Kinderwagen / Buggy / Rollstuhl

10 x mit Kathrin Löwe, ab Dienstag, 10.04.2018 um 10.00 Uhr Treff: an der Sporthalle

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



Trampolin 55+

6 x mit Ulla Strauß, ab Montag, 15.01.2018 um 10.00 Uhr in der Sporthalle

24,00 € für Gäste / 12,00 € für Vereinsmitglieder



Gutes für die Faszien

6 x mit Ulla Strauß, ab Montag, 26.02.2018 um 10.00 Uhr in der Sporthalle

24,00 € für Gäste / 12,00 € für Vereinsmitglieder

--Probestunden sind auch möglich--

*****Aber auch unsere weiteren Vereinsangebote können sich sehen lassen! Probiere es einfach ´mal aus ***:**

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

Anmeldung erforderlich unter E-mail:

cpf.pahl@t-online.de

Kursgebühren sind vor Beginn zu überweisen:

IBAN DE58207500000007051915
MTV Borstel-Sangenstedt

Mindestteilnehmer pro Kurs :

10 Teilnehmer

Die Sporthalle und das DGH befinden sich:

Turnhallenweg 6 ,
21423 Winsen-Borstel

Homepage :

www.mtv-borstel-sangenstedt.de

Wir freuen uns auf EUCH !!