



GYMNASTIK
FITNESS
REHA-SPORT

...

Gesundheits·Sport

TSV Kappeln

seit 1876 e.V.

Turn- und Sportverein Kappeln



Montag

16:30 bis 17:30 Uhr	Seniorengymn./Reha-Sport		Christiane Werft
17:30 bis 18:30 Uhr	RückenFit / Reha-Sport		Christiane Werft
18:30 bis 19:30 Uhr	Fit Mix		Christiane Werft

Elemente aus dem Beweglichkeitstraining, dem Zirkeltraining, dem Ausdauersport und dem Ballsport werden miteinander kombiniert.

18:00 bis 19:00 Uhr	Fitnessgymnastik	Gorch-Fock-Schule/Ellenberg	Dagmar Ungethüm-Ancker
---------------------	------------------	-----------------------------	------------------------

Dienstag

9:30 bis 10:30 Uhr	Reha-Sport	Vereinsheim	Christiane Werft
10:30 bis 11:30 Uhr	Hockergymnastik	Vereinsheim	Christiane Werft
11:30 bis 12:30 Uhr	Reha-Sport	Vereinsheim	Christiane Werft

Mittwoch

19:00 bis 20:00 Uhr	Damengymnastik		Gitta Kirchmayr
---------------------	----------------	--	-----------------

Donnerstag

10:00 bis 11:00 Uhr	Nordic Walking	Treffpunkt: Vereinsheim	Christiane Werft
11:00 bis 12:00 Uhr	Outdoor Fitness	Treffpunkt: Vereinsheim	Christiane Werft
15:00 bis 16:00 Uhr	Sport für Übergewichtige		Christiane Werft

Im Vordergrund soll der Spaß an der Bewegung stehen. Die allgemeine Fitness und das Wohlbefinden sollen gestärkt werden. Eine Gewichtsreduzierung ist hierbei möglich. Elemente aus dem Ballsport, der Funktionsgymnastik und des Ausdauersports werden kombiniert.

16:00 bis 17:00 Uhr	Senioren-sport/ Reha Sport		Christiane Werft
17:00 bis 18:00 Uhr	Männersportgruppe		Christiane Werft
18:00 bis 19:00 Uhr	Wirbelsäulengymn./Reha-Sport		Christiane Werft

Alle Angebote, soweit nicht anders benannt, finden in den **Sporthallen der Gemeinschaftsschule** in der Hindenburgstraße statt.

Trainerin Christiane Werft: Bewegungstherapeutin, Trainerlizenz B- Orthopädie, Onkologie, Herzsport
Zusatzausbildung in Nordic Walking



Infos & Anmeldung: www.tsv-kappeln.de