

Gesundheit, Fitness & Tanz



Sportangebote beim TSV Schönewörde

Der TSV bietet zahlreiche sportliche Aktivitäten im Gesundheits-, Fitness- und Tanzbereich für seine Mitglieder im Sportzentrum Schönewörde an. Eine Teilnahme an den Kursangeboten ist auch ohne eine Mitgliedschaft im Verein möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

Full-Body-Workout: Ein spezielles Fitnessprogramm für jüngere Frauen. Trainiert wird immer donnerstags von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr.

Yoga: Die Yoga-Gruppe ist immer donnerstags aktiv. Die Trainingseinheiten dauern 75 Minuten und starten um 19:15 Uhr.

Damen-Soft-Gymnastik: Die wöchentlichen Übungseinheiten finden immer mittwochs um 19:00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Wahrenholz statt.

Herrengymnastik Ü50: Die Herrengymnastik findet jeweils am Donnerstag von 19:00 – 20:00 Uhr statt. In der Sommerpause wird Rad gefahren.

Stuhlgymnastik: Ein gezieltes Fitnessprogramm, abgestimmt auf die Bedürfnisse fortgeschrittener Senioren und Seniorinnen, jeweils donnerstags von 16:15 Uhr bis 17:15 Uhr.

Kinderturnen: Das Kinderturnen für 3- bis 5-jährige Kinder findet jeweils donnerstags von 16:00-17:00 Uhr statt.

Rückenfitness: Die Rückenfitness für Damen und Herren startet wieder und geht jeden Donnerstag von 18:00 bis 19:00 Uhr.

Jumping-Fitness: Das neueste Angebot vom TSV findet immer mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr statt.

Zumba®: Die Zumba®-Gruppe des TSV ist jede Woche montags von 18:30 bis 19:30 Uhr im Sportzentrum Schönewörde aktiv.

Zumba®-Kids: Die Kidsgruppe des TSV für 6-11-jährige Kinder tanzt jede Woche montags von 16:30 bis 17:30 Uhr.

Tanzsport Standard/Latein/Discofox: Die 2 Standard/Latein-Gruppen tanzen wöchentlich jeweils dienstags um 17:30 Uhr und 19:00 Uhr für 1,5 Stunden.

Tanzsport: Der Anfängerkursus für erwachsene Paare ist bereits beendet. Ein neuer Kursus startet voraussichtlich im September. Voranmeldungen werden bereits entgegen genommen.

Wer Interesse an einem der Angebote hat, kann sich gerne bei Werner Günzel telefonisch (05835/9683900) oder per Mail (werner.guenzel@wolfsburg.de) oder bei Heinrich Buchholz telefonisch (05835/469) oder per E-Mail (heinrich.buchholz@tsv-schoenewoerde.de) weiter informieren und sich anmelden. Weitere Infos auch im Internet unter www.tsv-schoenewoerde.de oder auf Facebook.