

# Gesundheit & Fitness



## Sportangebote beim TSV Schönewörde

Zu Beginn des neuen Jahres bietet der TSV wieder zahlreiche sportliche Aktivitäten im Gesundheits- und Fitnessbereich 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.

**Jumping-Fitness:** Dieses relativ neue Angebot des TSV startet in 2 Gruppen jeweils dienstags von 17:00-18:00 Uhr und donnerstags von 18:30 – 19:30 Uhr, Beginn 10./12. Januar.

**Full-Body-Workout:** Ein spezielles Fitnessprogramm für jüngere Frauen. Trainiert wird immer donnerstags von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr, Beginn 12. Januar.

**Rückenfitness:** Die Rückenfitness für Frauen und Männer startet wieder und geht jeden Donnerstag von 18:00 bis 19:00 Uhr, Beginn 12. Januar.

**Yoga:** Die Yoga-Gruppe ist immer donnerstags aktiv. Die Trainingseinheiten dauern 75 Minuten und starten um 19:15 Uhr, Beginn 12. Januar.

**Damen-Soft-Gymnastik:** Die wöchentlichen Übungseinheiten finden immer mittwochs um 19:00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Wahrenholz statt, Beginn 11. Januar.

**Herrengymnastik Ü50:** Die Herrengymnastik findet jeweils am Donnerstag von 19:00 – 20:00 Uhr statt, Beginn 05. Januar.

**Stuhlgymnastik:** Ein gezieltes Fitnessprogramm, abgestimmt auf die Bedürfnisse fortgeschrittener Seniorinnen und Senioren, jeweils donnerstags von 16:15 Uhr bis 17:15 Uhr, Beginn 12. Januar.

**Zumba®:** Die Zumba®-Gruppe des TSV ist jede Woche montags von 18:30 bis 19:30 Uhr im Sportzentrum Schönewörde aktiv, Beginn 2. Januar.

**Zumba®-Kids:** Die Kidsgruppe des TSV für 6-11-jährige Kinder tanzt jede Woche montags von 16:30 bis 17:30 Uhr, Beginn 9. Januar.

**Kinderturnen:** Das Kinderturnen für 3- bis 5-jährige Kinder findet jeweils mittwochs von 17:00-18:00 Uhr statt, Beginn 11. Januar.

**Sauna:** Wöchentlich stehen jeweils 2 Termine für Damen (montags und freitags) und Herren (mittwochs und freitags) für die Sauna im Sporthaus zur Verfügung. Nähere Infos auf der TSV-Homepage.

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