

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. Alle Sportangebote finden wöchentlich statt. Eine Teilnahme beim Zumba, Yoga, Rückenfitness oder Jumping-Fitness ist mit einer 10er-Karte zum Schnuppern 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 mittwochs von 18:00-19:00 Uhr und sonntags von 10:00 – 11:00 Uhr

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

Rückenfitness: Die Rückenfitness für Frauen und Männer ist wieder gestartet und geht jeden Donnerstag von 18:00 bis 19:00 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 bis 20:00 Uhr statt

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

Sport für Übergewichtige: Dieser 10-Wochen-Kursus startet am 20. Januar um 11:30 Uhr im Sportzentrum Schönewörde. Er ist speziell auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten stark übergewichtiger Frauen und Männer ausgerichtet.

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 15:30 bis 16:30 Uhr

Kinderturnen: Das Kinderturnen für 3- bis 5-jährige Kinder findet jeweils mittwochs von 16:45-17:45 Uhr statt

Jumping-Kids: Die Kidsgruppe des TSV für 8-12-jährige Kinder ist jede Woche freitags von 16:30 bis 17:30 Uhr aktiv

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 Heiner 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