

Angebot Gymnastikprogramm 2022

Kursangebot ab April 2022 Es gelten die aktuellen Coronaregeln!

1. Selbstbehauptung& Sozialkompetenztraining **NEU !!!!**

Mittwoch: 15:00– 16:00 Uhr für Kinder von 4 bis 10 Jahren
Leitung: Michael Lewerenz Gewaltprävention u. Sozialkompetenztrainer
Ort: alte Schule Sportraum (neben der Kirche)
Beginn: **27.04.2022**

2. Vinyasa Power Yoga 10er Kurs

Montag: 20:00 – 21:30 Uhr Online via Zoom
Mittwoch: 18.00 – 19:30 Uhr für Einsteiger
20:00 – 21:30 Uhr für Fortgeschrittene
Leitung: Caroline Biel
Ort: Halle im Sportheim TSV Colmberg
Beginn: **02.05.2022 Anmeldung unter Tel.: 0172-1827533**

..

3. STEP Burning Beats **NEU** mit Miriam!!!! Eine Ausdauer-Powerstunde auf dem Stepper zu mitreißender Musik.

Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr
Leitung: Miriam Gerardi
Ort: Turnhalle Grundschule Colmberg
Beginn: **27.04.2022**

4. Functional FLOW **NEU** mit Miriam!!! Dynamische Ganzkörperübungen. Strafft den Körper und erreicht die Tiefen Muskeln.

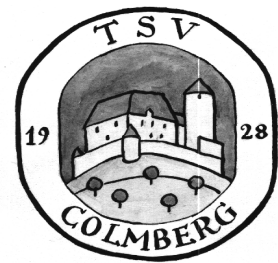
Mittwoch 19:15 – 20:15 Uhr
Leitung: Miriam Gerardi
Ort: **Turnhalle Grundschule Colmberg**
Beginn: 27.04.2022

5. Ganzkörpertraining mit Faszienelementen

Dienstag: 18:15 – 19:15 Uhr **EINSTEIGERKURS!!!**
19:30 – 20:30 Uhr
Donnerstag: 18:15 – 19:15 Uhr
19:30- 20:30 Uhr
Beginn: **jederzeit möglich**
Leitung: Johannes Wostratzky/ Andrea Minke
Ort: Halle im Sportheim TSV Colmberg

6. Seniorengymnastik

Freitag 16:00 – 17:00 Uhr
Leitung: Friedrich Schülein
Ort: Turnhalle Grundschule Colmberg
Beginn: **jederzeit möglich**



7. Wirbelsäulengymnastik

Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr oder
Freitag 18:30 – 19:30 Uhr
Leitung: Friedrich Schülein, Andrea Minke
Ort: Turnhalle Grundschule Colmberg
Beginn: jederzeit möglich

8. Eltern und Kindturnen

Donnerstag: 15:30 – 17:00 Uhr
Leitung: Corinna Heinlein, Susanne Unger, Susan Hähnlein, Chrissi Raab
Ort: Turnhalle Grundschule Colmberg
Beginn: auf Anfrage

9. Kindertanzen 10er Kurs für Kinder von 4-12 Jahren **NEU!!!!!!!!!!!!**

Montag: 14.30 – 15:15 Uhr (Kinder von 4-7 Jahren)
15:30 – 16:15 Uhr (Kinder von 8-12 Jahren)
Leitung: Annette Fischer
Ort: Turnhalle Grundschule Colmberg
Beginn: auf Anfrage

10. fitdankbaby® für Eltern mit Kindern ab 3 Monaten

Freitag: 10:30 – 11:45 Uhr
Anmeldung über <http://www.fitdankbaby.de/>
Leitung: Julia Garcia
Ort: Halle im Sportheim TSV Colmberg
Beginn: bitte direkt auf der Homepage nachsehen

11. Beckenbodenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene **NEU!!**

Montag: 18:00 – 19:30 Uhr für **Anfänger**
19.45 – 21:00 Uhr für **Fortgeschrittene**
Anmeldung über Julia Garcia **Telefonnummer: 0160-90397559**
Leitung: Julia Garcia
Ort: Halle im Sportheim TSV Colmberg
Beginn: 25.04.2022

FÜR JEDEN KURS BENÖTIGEN SIE EINE ANMELDUNG!!

Weitere Informationen und Anmeldungen bitte über:

- **Chrissi Raab, Tel: 0171 9915567, Altmühlstr. 14, Colmberg**
Mail: christiane.raab@tsv-colmberg.de
- **Mike Freytag, Tel: 0177 9151659, Brunnenstr. 18a, Colmberg**
Mail: mike.freytag@tsv-colmberg.de
- **oder die zuständigen Kursleiter/innen**