

Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport

Ansprechpartnerin: Fr. Henriette Kulms

Tel. 05161 - 7871859

Mobil: 0151 - 56944335

E-Mail: gesundheitsport@tvjahn-walsrode.de

Gesundheit und Fitness ist etwas, das wir jedem Familienmitglied, Freunden und Menschen dieser Welt wünschen. Für die Gesundheit ist körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor. Regelmäßige Bewegung hält fit und steigert das Wohlbefinden, kann Risikofaktoren minimieren (z. B. Diabetes, Bluthochdruck) und sogar Krankheiten vorbeugen. Dafür bietet der TV Jahn gesundheitsorientierte und fitnessorientierte Bewegungsangebote für verschiedene Zielgruppen an.

Folgende aufgeführte Gesundheits-, Reha- und Fitnesssportgruppen bieten wir derzeit an:

Aqua-Training

BBP

Beckenbodengymnastik

BodyFIT

Body & Mind

Faszientraining m. d. BLACKROLL®

Fit und Knuddeln Sport mit Baby

Fit & Mobil

Funktionstraining

Koronarsport

Orientalischer Tanz

Power Dance Fusion

Rehasport

Rückenschule

Sport in der Krebsnachsorge

Slingtraining

Tabata-Training

Wassergymnastik im Rehasport

Zumba für Kids und Erwachsene

Die Angebote finden in festen Sportgruppen, aber auch in Kursform statt.

Weitere Sportangebote finden Sie auch unter Turnen für Erwachsene, Schwimmen und Nordic-Walking, nähere Informationen in der Übungszeitenübersicht, auf unserer Homepage oder rufen Sie uns einfach an.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Henriette Kulms