



RadSPORT

Ansprechpartner: Carsten Wittkopf
Tel.: 05161-481187

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter*in
Sommertraining: Ab dem ersten Mi. nach der Zeitumstellung				
Mittwoch	18:30 - 00:00	Ausfahrt 35-60 km	Velobox Walsrode	Carsten Wittkopf/Thomas Rynas
Herbsttraining: Ab dem ersten Sa. im Oktober (solange die Witterung mitspielt/ca. Mitte November)				
Samstag	ab 14:00 Uhr (offenes Ende je nach Tour)	Ausfahrt 35-45 km	Velobox Walsrode	Carsten Wittkopf/Thomas Rynas



Fitness- und Gesundheitssport

Ansprechpartner: Torben Witte
Tel.: 05161-7871859
E-Mail: gesundheitsport@tvjahn-walsrode.de

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter*in
Montag	10:15 - 11:00	Faszientraining mit der BLACKROLL	Gymnastikraum GS Süd	Torben Witte
Montag	18:00 - 19:00	BBP (Bauch-Beine-Po)	Gymnastikraum GS Süd	Saskia Göbel
Montag	18:30 - 20:00	Body Workout mit und ohne Step	Bootshaus	Katrin Körber
Montag	19:00 - 20:00	Fit for Fun - Fitnessgymnastik	Sporthalle GS Süd	Clarissa Priebe
Dienstag	18:15 - 19:15	Orientalischer Tanz	Sporträume Benzer Straße	Claudia Brümmer-Bemsouda
Dienstag	20:00 - 21:00	Fit for Fun - Fitnessgymnastik	Sporthalle Brüggemannschule	Saskia Göbel
Mittwoch	08:30 - 09:30	Beckenbodengymnastik	Gymnastikraum GS Süd	Vanessa Marigou
Mittwoch	09:35 - 10:35	Beckenbodengymnastik	Gymnastikraum GS Süd	Vanessa Marigou
Mittwoch	19:00 - 20:00	Power Dance Fusion	Sporträume Benzer Straße	Claudia Brümmer-Bemsouda
Donnerstag	09:00 - 10:00	Fitnessgymnastik für Frauen	Gymnastikraum GS Süd	Saskia Göbel
Donnerstag	17:45 - 18:45	Fitness für Frauen	Sporthalle GS Vorbrück	Torben Witte
Freitag	08:30 - 10:00	Yoga	Sporträume Benzer Straße	Aimara Bauer
Freitag	18:00 - 19:30	Yoga	Sporträume Benzer Straße	Aimara Bauer



Jonglage

Ansprechpartner: Robert Barenscheer
Tel.: 05161-72586

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter*in
Donnerstag	18:00 - 19:30	Jonglage ab 10 Jahre	Sporthalle GS Süd	Robert Barenscheer