



## Shotokan Karate

**Ansprechpartnerin: Manuela Michels**

**E-Mail.: shotokan.karate@tvjahn-walsrode.de**

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter*in
Montag	20:00 - 21:30	Allgemeines Training (inkl. Selbstverteidigung)	Sporthalle GS Vorbrück	Alexej Schütze, Mark Kühne
Dienstag	17:00 - 18:30	Anfänger Jugendliche (ab 10 Jahre)	Sporthalle GS Vorbrück	Henrik Neue, Karsten Waliszewski
Dienstag	18:30 - 20:00	Anfängertraining (ab 18 Jahre)	Sporthalle GS Vorbrück	Sylvia Justen
Dienstag	20:00 - 21:30	Spezialtraining (Kumite, Kata, ...) im 14-tägigen Wechsel Grundlagentraining	Sporthalle GS Vorbrück	Marc Jobmann, Karsten Waliszewski
Dienstag	20:00 - 21:30	Grundlagentraining im 14-tägigen Wechsel Spezialtraining	Sporthalle GS Vorbrück	Marc Jobmann, Karsten Waliszewski
Mittwoch	20:00 - 21:30	Allgemeines Training, alle Graduierungen	Sporthalle GS Vorbrück	Karsten Waliszewski
Samstag	15:00 - 17:00	Freies Training ggf. Themenbezogenes Training (nach Absprache)	Sporthalle GS Vorbrück	Sylvia Justen, Joachim Scholz

## Zumba®

**Ansprechpartnerin: Sylvia Baumgarten**

**E-Mail: sylvia.baumgarten@tvjahn-walsrode.de**

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter*in
Dienstag	15:30 - 16:40	Erwachsenengruppe	Sporthalle GS Süd	Sylvia Baumgarten
Dienstag	16:45 - 17:30	Kids (ca. 5 bis ca. 7 Jahre)	Sporthalle GS Süd	Sylvia Baumgarten
Dienstag	17:30 - 18:30	Kids (ab ca. 7 Jahre)	Gymnastikraum GS Süd	Sylvia Baumgarten
Dienstag	18:30 - 19:15	Zumba®-Kids-Werkstatt	Gymnastikraum GS Süd	Sylvia Baumgarten
Mittwoch	18:00 - 19:00	Erwachsenengruppe	Sporthalle Brüggemannschule	Sylvia Baumgarten
Mittwoch	19:00 - 20:00	Erwachsenengruppe	Sporthalle Brüggemannschule	Sylvia Baumgarten



## Sportabzeichen

**Ansprechpartner: Herbert Karnitzki, Priska und Heiner Wethkamp**

**Mobil: 0162-3270121**

Die Schwimmenabnahme wird von dem Schwimmmeister des Walsroder Hallenbades abgenommen, soweit der Badebetrieb dies zulässt.

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
<b>01.05. - 30.09.</b>			
Dienstag	17:30 - 19:00	Allgemeines Training Sportabzeichen	Freisportanlage SZ
Donnerstag	17:30 - 19:00	Allgemeines Training Sportabzeichen	Freisportanlage SZ