



## Shotokan Karate

**Ansprechpartnerin: Manuela Michels**

**E-Mail.: [shotokan.karate@tvjahn-walsrode.de](mailto:shotokan.karate@tvjahn-walsrode.de)**

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter*in
Montag	20:00 - 21:30	Allgemeines Training (inkl. Selbstverteidigung)	Sporthalle GS Vorbrück	Marc Jobmann, 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	Karsten Waliszewski
Dienstag	20:00 - 21:30	Themenbezogene Trainingseinheiten (nach Absprache)	Sporthalle GS Vorbrück	nach Absprache
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	nach Absprache

## Zumba®

**Ansprechpartnerin: Sylvia Baumgarten**

**E-Mail: [sylvia.baumgarten@tvjahn-walsrode.de](mailto: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



Kleiner Graben 20E · 29664 Walsrode · Tel. 05161-8887 · [www.cityoptic-walsrode.de](http://www.cityoptic-walsrode.de)