

## Yoga für Kinder

**Was:** Yoga für Kinder  
**Wann:** Di 16:30 - 17:30 Uhr (Kursangebot)  
**Wer:** Hiltrud Schütters, Tel: 04131/12 85 08  
**Kosten:** Kursgebühr  
**Wo:** Gymnastikhalle Bardowick

## Zumba

**Was:** Zumba  
**Wann:** Mo 19:30 - 20:30 Uhr  
**Wer:** Alexandra Baden Tel.: 04133-22 27 97  
**Kosten:** Vereinsbeitrag und Kartensystem  
**Wo:** Gymnastikhalle Bardowick

## Zumba Fitness

**Was:** Zumba  
**Wann:** Do 20:30 - 21:30 Uhr  
**Wer:** Gesa Kröowski Tel: 04131/76 15 89  
**Kosten:** Vereinsbeitrag und Kartensystem  
**Wo:** Gymnastikhalle Bardowick

## Sportraum des TSV Bardowick

Brietlinger Weg 1 (Beim Sportheim)



**Miet-Interesse?  
Sprechen Sie uns an!**

Unsere aktuellen Trendsport-Angebote  
Stand: 02. Jan. 2018

## TSV "Deutsche Eiche" Bardowick v. 1899 e. V.



### Anschrift

TSV "Deutsche Eiche" Bardowick v. 1899 e. V.  
Postfach 11 15, 21357 Bardowick

### Geschäftsstelle:

Brietlinger Weg 1, 21357 Bardowick (beim Sportheim)  
Öffnungszeiten: Di 15:30-18:00 Do 15:30-18:00  
Telefon: 04131/12 11 64  
E-Mail: [TSV-Bardowick@t-online.de](mailto:TSV-Bardowick@t-online.de)  
Internet: [www.tsv-bardowick.de](http://www.tsv-bardowick.de)



### Beiträge

Beiträge monatlich:

Kinder/Jugendliche	8,50 €
Erwachsene	14,00 €
Familien	27,00 €
Senioren ab 60 Jahre	9,50 €

Monatliche Spartenbeiträge werden erhoben für  
Tennis (Erw. 6 €, Fam. 11 €), Fußball (2 € Jgd, 3 € Erw.)  
Flutissima (11 €),  
Für Trendsportarten muss eine Kurskarte erworben  
werden.

## Cardio Mix am Step & BBPR (Bauch Beine Po Rücken)

**Was:** Step Aerobic  
**Wann:** Di 20:00-21:00 Uhr  
**Wer:** Gesa Kröowski Tel.: 04131/76 15 89  
**Kosten:** Vereinsbeitrag und Kartensystem  
**Wo:** Sportraum

## Step Aerobic

**Was:** Step Aerobic  
**Wann:** Mi 18:30-19:30 Uhr  
**Wer:** Sandra Tel.: 04131/12 11 64  
**Kosten:** Vereinsbeitrag und Kartensystem  
**Wo:** Gymnastikhalle Bardowick

## Pilates+Yoga

**Was:** PILATES ist ein systematisches Ganzkörpertraining...FÜR WEN? Pilates ist für jeden geeignet - egal ob alt oder jung, dick oder dünn...  
YOGA hilft Dir, Deinen Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen...FÜR WEN? Pilates ist für jeden geeignet - egal ob alt oder jung, dick oder dünn...  
**Wann:** Mi 09:00-10:00 Uhr  
Do 18:00-19:00 Uhr  
**Wer:** Heidi Wegner Tel.: 0170-6712410  
**Kosten:** Vereinsbeitrag und Kartensystem  
**Wo:** Sportraum

## smoveyWALKING

**Was:** Beim Walken in der freien Natur wird das schwingvolle Gehen mit leichten Bewegungs-, Balance- und Koordinationsübungen kombiniert. Statt der Nordic-Walking-Stöcke werden Schwungringe (smoveys) eingesetzt.  
**Wann:** Mi 17:30-18:30 Uhr  
Do 10:00-11:00 Uhr  
**Wer:** Angelika Kropp, Tel.: 04131-12 94 92  
**Kosten:** Vereinsbeitrag und Kartensystem  
**Wo:** Sportraum



## Pilates

**Was:** PILATES  
**Wann:** Mi 19:00-20:00 Uhr  
**Wer:** Janine Legrand Tel.: 0151-15 39 70 03  
**Kosten:** Vereinsbeitrag  
**Wo:** Sportraum

## Workout Mix

**Was:** eine Mischung aus Cardio-Training und klassischen Bauch-Beine-Po-Rücken-Übungen mit und ohne Kleingeräte  
**Wann:** Mi 20:00-21:00 Uhr  
**Wer:** Janine Legrand Tel.: 0151-15 39 70 03  
**Kosten:** Vereinsbeitrag  
**Wo:** Sportraum

## Bardowick tanzt!!!

**Was:** Tanzen und Einüben von Choreografien für Kindern  
**Wann:** Do 16:30-18:00 Uhr  
**Wer:** Julia Träger Tel.: 0175-86 58 015, [julia-j.t@web.de](mailto:julia-j.t@web.de)  
**Kosten:** Vereinsbeitrag  
**Wo:** Sportraum

## deepWORK®

**Was:** Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Die Phasen des Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser.  
**Wann:** Mo 20:30 - 21:45 Uhr+  
Do 19:00 - 20:15 Uhr  
**Wer:** Alexandra Baden Tel.: 04133-22 27 97  
**Kosten:** Vereinsbeitrag und Kartensystem  
**Wo:** Gymnastikhalle Schulzentrum

## LNB Bewegungslehre

**Was:** LNB Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht ist ein gesundes Ganzkörper-Trainingsprogramm für junge und ältere -, sportliche und untrainierte Menschen. Hierbei werden alle Gelenke mobilisiert und stabilisiert, die Muskulatur gedehnt und gekräftigt. Körper(ver)spannungen werden aufgelöst und Stress abgebaut...  
**Wann:** Mo 19:30-21:00 Uhr  
Di 10:00-11:30 Uhr  
Do 19:30-21.00 Uhr  
**Wer:** Anja Habenicht Tel.: 04131-30 32 62  
**Kosten:** Vereinsbeitrag und Kartensystem  
**Wo:** Sportraum