

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: 09. Jul. 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
Internet: 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 schwungvolle Gehen mit leichten Bewegungs-, Balance- und Koordinationsübungen kombiniert. Statt der Nordic-Walking-Stöcke werden Schwungringe (smoveys) eingesetzt.
Wann: Mi 17:30-18:30 Uhr
Fr 10:00-11:00 Uhr
Wer: Angelika Kropp, Tel.: 04131-12 94 92
Kosten: Vereinsbeitrag
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
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