

KURSE

Bitte beachten Sie auch unseren neuen Flyer für Kurse der Tanzsportabteilung!

Kursübersicht II / 2010



Alle Kurse finden im Gymnastikraum der Kästnerstr.35 statt.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.45 - 11.45 Uhr Rückenschule I M.Struß ab 12.04.10 (10x)	9.30 - 10.30 Uhr Funktionsgymn. I Bauch, Beine Po C. Markötter ab 13.04.10 (10x)	Wir bitten um Ihr Verständnis, dass Kurse mit zu wenigen Anmeldungen kurzfristig abgesagt werden	10.30 - 11.30 Uhr Rückenschule II M. Struß ab 15.04.10 (10x)	NEU!!! 10:00 - 11:00 Uhr Selbstverteidigung für Senioren* F. Unger Ab 16.04.10 (10x) In der Steinsetzerstr.
NEU!!! 10:00 - 11:00 Uhr Selbstverteidigung für Senioren* F. Unger Ab 12.04.10 (10x) <u>In der Steinsetzerstr.</u>	16:00 - 17:00 Uhr Reha-Sport Orthopädie Bewegungen zur Förderung des Skelett- & Muskelsystems E.Wendelken		NEU!!! 10:00 - 11:00 Uhr Selbstverteidigung für Senioren* F. Unger Ab 15.04.10 (10x) 17:00 - 18:00Uhr Nordic Walking E. Spiller Ab 15.04.10 (10x)	
Neue Kurse starten wieder nach den Osterferien	20.30 - 21.45 Uhr Reha-Sport Orthopädie Bewegungen zur Förderung des Skelett- & Muskelsystems E.Wendelken	10.30-11.30 Uhr Reha-Sport Orthopädie Bewegung zur Förderung des Skelett-& Muskelsystems E. Wendelken	18:00 - 19:00Uhr Beckenbodengymn. E. Spiller Ab 15.04.10 (10x) <u>Voranmeldung erforderlich</u>	In Kooperation mit der Kampfkunstschule Bremen bieten wir an: Selbstverteidigung Chinese Boxing ** Jgdl./Erw. Mi 17.00-18.30 Fr 17.30-19.00 Erw.Fr. 20.30-21.30

Um Voranmeldung wird gebeten!

* Dieser Kurs finden in der Steinsetzerstr. 10 im 1. OG statt
 ** Bitte vor Beginn Teilnahmekarten in der Geschäftsstelle erwerben.
 Diese können flexibel gehalten werden (gültig für 1 bzw. bis zu 10 Stunden).

Kosten siehe Kursgebühren