

Ab September - Neue Angebote im TV Jahn Sinn

Ab 04 September ist das Angebot im TV Jahn Sinn um gleich 6 Kurse umfangreicher:

Jetzt kann man schon vormittags sein Fitnessprogramm starten und dann den Abend genießen.

- **Mit Fit in die Woche 50+**

Montags von 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr

Gesundheitssport für einen optimalen Start in die Woche, für Frauen und Männer. Mit gezielten Übungen wird der Körper in Form gehalten oder neu aufgebaut. Die Übungen mit Körpereigengewicht halten gesund und zielen auf eine Stabilisierung des Körpergleichgewichts und eine Entlastung der Gelenke ab. Muskulatur ist gerade mit steigendem Alter das einzige, was Gelenke und Knochen schützen und stabilisieren kann. Die, in dem Sport integrierten Überkreuzbewegungen, vernetzen zudem beide Gehirnhälften. Sie halten geistig fit und reduzieren den Stresspegel.

- **Bauch-Beine-Po**

Mittwochs von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

findet dieser Trainingsklassiker statt, der die Figur formen wird, speziell für die Körperregionen Bauch, Beine, Po. Bodyforming und Spaß in einem, für Anfänger und Fortgeschrittene, Frauen und Männer.

- **Ab September bekommen Kampfsportbegeisterte das volle Programm geboten.**

Neben der traditionellen Kampfsportart Ho Sin Do mit Judith Kirsten, Kevin Hartung und Tugba Tas

wird der fünfmalige Weltmeister im Profi- Kickboxen Sven Kirsten euch/Sie trainieren.

Schwitzen, auspowern und abschalten sind garantiert!

- **Kickboxen für die Minis 4 – 6 Jahre**

Mittwochs von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Grundlegende Schulung der Motorik, Koordination und des Gleichgewichts.

In der Laufschiule des Kickboxens geht es auch um Fallübungen zur allgemeinen Verletzungsprophylaxe, Teamkompetenz, sich ein und unterordnen können innerhalb der Gruppe. Eine kämpferische eins zu eins Begegnung ist auf Grund des Alters im Trainingsinhalt nicht vorgesehen

- **Kickboxen Kinder 7-13 Jahre**

Mittwochs von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Freitags von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Sven Kirsten trainiert ihr Kind professionell und altersgerecht in der modernen Sportart Kickboxen. Koordination, Gleichgewicht, Ausdauer, Konzentration, Selbstbewusstsein und Disziplin werden gefördert.

Stark sein und sich selbst verteidigen, sich aber auch ein und unterordnen – Kickboxen ist die Erfahrung für ihr Kind

- **Kickboxen für Junioren (ab 14 Jahren) und Erwachsene**

Montags von 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Mittwochs von 20:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Freitags von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

The undefeated five-time World Champion Sven Kirsten trainiert dich/sie auf Erfolg. Im Kickboxtraining für Junioren und Erwachsene kommt nichts zu kurz. Professionelles Techniktraining, Steigerung der Fitness, Möglichkeit zum Sparring, sowie die Möglichkeit der Teilnahme an Wettkämpfen bei der WAKO sind die Basis des Trainings.

- **Boxen für Junioren (ab 14 Jahre) und Erwachsene**

Dienstags von 19:00 bis 20:15 Uhr

Donnerstags von 18.00 bis 19:30 Uhr

Klassisches Boxtraining wird euch/Sie begeistern. Stärke deinen Körper mit Techniktraining und Sparring, sowie Steigerung der körperlichen Fitness. Die Teilnahme an Wettkämpfen ist möglich, wenn erwünscht.

Nähere Infos: Sven Kirsten +49 1705148729 oder Judith Kirsten +49 15121169780