



Kurse am Vormittag		Fr	Do	Mi	Di	Mo
Uhrzeit						
9.00 - 10.00	NEU Nordic-Walking Ü 60 Beate Ebbert (f. Teilnehmer über 60 Jahre)	8.30 - 9.30 Bauch- und Beckenbodentraining N.N.				
8.00 - 11.00	Fitness für Schülerinnen			NEU 9.00 - 10.00 ZUMBA Esma Buran	9.00 - 10.00 Body-Shape Heike Pätzold	
11.00 - 12.00						

Unser Sportangebot

Squash

Die Courts stehen vormittags nach Absprache und nachmittags ab 15.00 Uhr zur Verfügung. Buchungen per Mail an center@tv-borken.de oder telefonisch unter 02861-8949410



Preise: 7,00 € pro Std./Person
10er Karte: 55,00 €
Schüler: 5,00 €

Kursangebote

Beckenboden

Gezielt Blasenschwäche vorbeugen oder reduzieren, stabilisieren des unteren Rückens



Yoga

ist ein bewährtes Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie und der Erweckung schlafender Fähigkeiten und Erweiterung des Bewußtseins.

Step & Shape

Erarbeiten leichter Choreographien mit Musik und Brettern, verbunden mit einem Ganzkörpertraining

Autogenes Training

Ein Entspannungsverfahren, mit dem sich mittels Selbstbeeinflussung wohltuende Entspannung aufbauen lässt.

Walking/Nordic walking

Sanftes Ausdauertraining in der schönen Natur

Bauchtanz für Anfänger

Einfühlsame Bewegungen nach orientalischer Musik

Body Shape

Muskelaufbau und Kräftigung

NEU

ZUMBA

...kombiniert Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Workoutprogramm voller Spaß

Ernährung und Bewegung

Den Stoffwechsel kennenlernen, um ihn bewusster zu beeinflussen

Betriebliche Gesundheitsförderung

Vereinbaren Sie einen Informationstermin mit uns!

Kurse für Kinder



Yoga für Kinder

Spielerische Einführung ins Yoga. Kräfte gezielt einsetzen, konzentrieren lernen, Beweglichkeit fördern

Kursgebühren

Sonstige Kurse und Kurse für Kinder

Mitglieder des TV Borken:

32 € (8 Einheiten)

Nichtmitglieder:

48 € (8 Einheiten)



weiter auf der nächsten Seite ⇒