



Turn- und Sportverein Heiligenhafen von 1889 e. V.

– Turnen –

**Aktuelle Trainingsangebote der TSV-
Turnsparte nach den Herbstferien.
Änderungen wegen Corona.**

Angebote für Erwachsene.

23774 Heiligenhafen,
Lütjenburger Weg / Sportplatz
Telefon 0 43 62 / 63 29

Verantwortlich:
Anja Pohle
Im Dorfe 19
23758 Dazendorf
Telefon 0 43 62 / 20 17

Leider gibt Jasmin Hollatz-Schwartz keine Kurse mehr im TSV Heiligenhafen. Eine Nachfolgerin hat sich bisher nicht gefunden. Wer Interesse hat oder etwas weiß, bitte bei der Spartenleiterin Anja Pohle melden!

Außerdem gibt es Corona-Einschränkungen. So findet die Seniorengymnastik mit Rolf Kahn (Telefon 04362-7067), mittwochs 18 Uhr Halle Feldstraße, bis vorerst Jahresende nicht statt.

Im Moment laufen folgende Angebote für Erwachsene:

Montag

15.00 - 16.00/ 16.30 Uhr, Sportplatz Sundweg 100: Outdoor-Gruppe **Nordic Walking und mehr**. Abwechselnd Walking mit Übungen auf dem Sportplatz und eine Runde Nordic Walking (außer bei sehr schlechtem Wetter). Mit Sabine (0151-21183092).
20.00 – 21.00 Uhr, zur Zeit wegen Corona Sporthalle Sundweg: **Zumba** mit Bea (01515-9470330).

Dienstag

8.30 – 9.30 Uhr, kleine Halle Feldstraße: **Yoga für alle** (ab 16 Jahren), mit Daniela Paton (01577-3861313).
9.30 – 10.30 Uhr, Feldstraße: **Die fünf Tibeter** – ganzheitliche Bewegung, mit Daniela Paton.

18.45 - 19.45 Uhr, Sporthalle Lütjenburger Weg: **Rückengymnastik**, André Kieschke (04362-503866)

Donnerstag

19.00 - 20.00, Lütjenburger Weg, Gymnastikhalle: **Rückengymnastik** mit Viola Niebuhr (04362-6454) / André Kieschke.
2 Samstage im Monat, 19.00 – 21.00 Uhr, Lütjenburger Weg: **Tanzkreis für Paare**, mit Viola Niebuhr (04362-6454).