

Mit dem TSV fit in den Frühling

Sportverein Wiensen bietet Gesundheitssport für Erwachsene und neue Yoga-Kurse an

WIENSEN. Der TSV Wiensen präsentiert nach den Osterfeiertagen mehrere Neuigkeiten.

So bietet er unter dem Motto „Rücken-Aktiv – Bewegen statt schonen“ nach Ostern Gesundheitssport für Erwachsene. Um Rückenproblemen vorzubeugen bzw. diese zu lindern, bietet dieser Kurs präventive Wirbelsäulengymnastik und Mobilisation, gezieltes funktionelles Muskeltraining sowie Kräftigungs- und Stabilisationsübungen zum Teil unter Einbeziehung von Kleingeräten.

Die Kursleitung übernimmt Birgit Bauer, qualifizierte Übungsleiterin im Bereich Reha- und Gesundheitssport.

Das Angebot richtet sich an Männer und Frauen aller Altersklassen. Erster Übungstermin ist am Donnerstag, 9. April, von 17.30 bis 19 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Wiensen (danach immer donnerstags von 18 bis 19 Uhr). Geplant ist vorerst ein Zehnerkurs, der für Vereinsmitglieder kostenlos ist. Gäste zahlen 40 Euro.

Ferner starten nach den Osterferien zwei neue Yoga-Kurse unter der Leitung von Sarah Brinkmann. Kurs eins umfasst sechs Übungseinheiten und beginnt am Dienstag, 14. April, von 20 bis 21.30 Uhr. Kurs zwei mit zehn Einheiten beginnt am Freitag, 17. April,

von 16.45 bis 18.15 Uhr. Die Yogastunden finden alle in der Alten Schule in Wiensen statt. Anmeldungen notiert Sylvia Berndt, Tel. 05571-5935.

Neue Zeiten nach Ostern

Nach der Osterpause starten beim TSV Wiensen einige Gruppen aus der Gymnastiksparte mit neuen Übungsleitern oder zu geänderten Zeiten. So legen am Montag, 13. April, von 17 bis 18 Uhr die Diamond Girlz los, Mädchen von elf bis 14 Jahren, unter der Leitung von Lea Berndt.

Anschließend trainiert von 18 bis 19 Uhr die Gruppe Splash, Mädchen 15 bis 18 Jahre, mit Marina Herbst. Zumba-

Fitness für Erwachsene mit Jenni Reinhold beginnt wieder am Dienstag, 14. April, zur neuen Trainingszeit von 18.30 bis 19.30 Uhr.

Die Gruppe Bodystyling für Erwachsene mit der neuen Übungsleiterin Annegret Olshewski meldet sich am Montag, 20. April, zurück. Trainiert wird jeweils von 19 bis 20 Uhr.

Alle genannten Übungsstunden finden im Dorfgemeinschaftshaus Wiensen statt. Die Übungszeiten aller anderen Gruppen bleiben unverändert. Informationen zum gesamten Sportprogramm gibt es im Internet unter www.tsv-wiensen.de. (fsd)