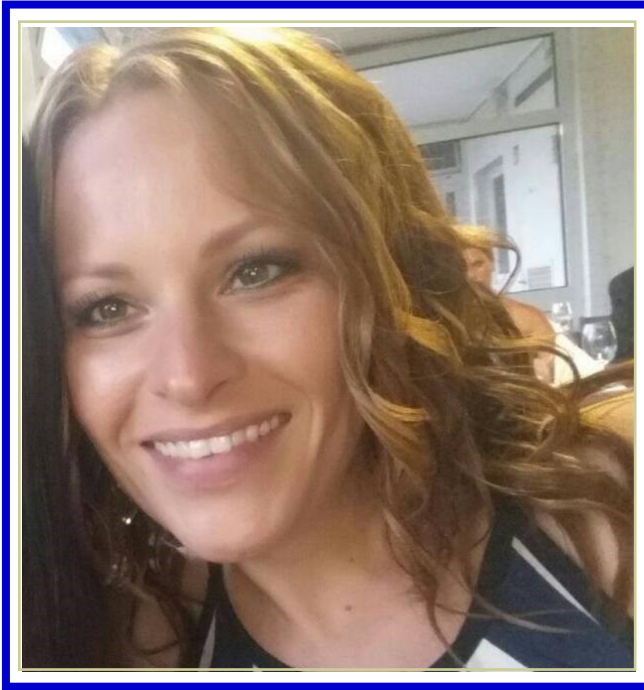


Die Übungsleiterin stellt sich  
vor:



Mein Name ist Wioleta Belli,  
ich bin 38 Jahre jung und  
komme aus Nordhorn.  
Seit mehr als 5 Jahren bin ich  
als Übungsleiterin im  
Aerobic - Bereich beim  
Turnverein Nordhorn tätig.  
Ich freue mich auf die neue  
Aufgabe und hoffe, Dich bald in  
dem neuen  
Tai Bo Kurs zu sehen! 😊

Turnverein Nordhorn  
Promenadenweg 7  
48527 Nordhorn  
  
Telefon: 05921 - 2650  
E-Mail: [info@turnverein-nordhorn.de](mailto:info@turnverein-nordhorn.de)  
[www.turnverein-nordhorn.de](http://www.turnverein-nordhorn.de)



NEU!



TAI BO

# TAI BO

## Kraft, Schnelligkeit und Rhythmus

Wem Aerobic zu altmodisch und Boxen zu gefährlich ist, der sollte es einmal mit Tai Bo probieren:

Bei diesem seit den 90er Jahren aus Amerika bekannten Ausdauertraining werden Elemente aus Boxen, Kickboxen und Aerobic verbunden.

Tai Bo stärkt die Muskeln, macht locker und fördert dabei die Konzentration. Gleichzeitig baut man Stress und Aggressionen ab.

Alles in allem handelt es sich bei Tai Bo um ein sehr dynamisches Workout. Tempo und Rhythmus sind zwar schweißtreibend, machen aber auch Spaß.

Ab Dienstag, den  
10.04.2018 in der Zeit von  
18:30 Uhr - 19:30 Uhr  
in der alten  
Gymnasiumhalle  
(Stadtring 29/ Promena-  
denweg 7).

## Das ist mitzubringen:

- Sportkleidung
- feste Hallenschuhe
- Getränk
- Spaß an Power



Wer allerdings weiter „tanzen“ möchte, der kann gerne folgende Übungsstunden besuchen:

### MONTAGS:

18:00 Uhr - 19:00 Uhr

ZUMBA

TVN Sportzentrum

18:30 Uhr - 19:30 Uhr

BODYFITNESS (ab 25 J.)

Gymnasium neu

### DONNERSTAGS:

19:30 Uhr - 20:30 Uhr

ZUMBA

Gymnasium neu

### FREITAGS:

17:00 Uhr - 18:00 Uhr

BODYFITNESS (ab 25 J.)

Gymnasium alt