



SPORT-AKTIV-TAG SONNTAG, 26. SEPTEMBER 2021

ANMELDUNG ERFORDERLICH

	Halle	Sportplatz	Anmeldung
9.00 - 9.45h	Spiele für Kids (5-8 Jahre)		Stefan Göbel ☎ 09367 983544
10.00 - 10.45 h	Gemeinsames Tanzen mit der Tanzgruppe Twisters (8-11 Jahre)		Jana Schraud ☎ 09367 9865040 Katharina Treike
10.30 - 11.30h		Walking/NordicWalking im Wald (6 km)	Margret Sauer ☎ 09367 1269
11.00 - 11.45 h	Aerobic		Ingrid Göbel ☎ 09367 3589
11.00 - 12.00 h		Lauftraining	Tim Lang ☎ 0176 58856148
12.00 - 12.45 h	Yoga		Ingrid Göbel ☎ 09367 3589
12.15 - 13.00 h		Ganzkörperworkout	Sebastian Schraut ☎ 01577 3813722
13.00 - 13.45 h	Wohlfühlprogramm für Schulter und Nacken		Ingrid Göbel ☎ 09367 3589
14.00 - 15.00 h		Laufen und Springen für Kids (8-12 Jahre)	Stefan Göbel ☎ 09367 983544
14.00 - 14.45 h	Hockergymnastik		Luise Schraud- Peters ☎ 09367 7906
14.30 - 16.30 h		Lockere Mountainbike- Tour durch den Wald (24 km, bitte Helm tragen)	Jürgen Ochmann ☎ 093673589
15.00 - 15.45 h	Wirbelsäulengymnastik		Luise Schraud- Peters ☎ 09367 7906
16.00 - 16.45 h	Pilates		Ingrid Göbel ☎ 09367 3589
16.00 - 17.00 h		Frisbee für Alle (12-99 Jahre)	Stefan Göbel ☎ 09367 983544
17.00 - 18.00 h	Erlebnistanzen		Karin Arnold ☎ 09367 3613
17.00 - 18.00 h		Mannschaftsspiele für Alle (Korbball, Intercross oder Hockey)	Stefan Göbel ☎ 09367 983544
18.00 - 19.00 h	Volleyball zum Reinschnuppern		Tim Lang ☎ 0176 58856148

Es gibt die Möglichkeit, an einem oder mehreren Kursen teilzunehmen. Die Kurse sind so ausgelegt, dass sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene gleichermaßen auf Ihrem Fitnesslevel trainieren können. **BITTE EINE EIGENE MATTE MITBRINGEN**

Wir freuen uns auf Euch 😊