

Freizeitsport für Männer und Frauen

Sie und Er – Sport und mehr!!!



Übungsleiterin:

Anke Tamm
Marschweg 22
21709 Himmelpforten
Tel. 04144 – 8666

Übungszeit:

Donnerstags
von 20:30-22:00 Uhr
in der Hans-Dubbels-Halle

Diesen Sport betreiben wir schon mehr als 20 Jahre, er besteht aus:

- 1.) Sport- und Gesundheitsgymnastik (Beweglichkeit, Kräftigung, Ausdauer für Alle).
- 2.) Wenn das Wetter es zulässt, laufen wir draußen und es geht anschließend mit Gymnastik weiter.
- 3.) Die letzten 30 Minuten spielen wir verschiedene Spiele (z.B. Basketball, Brennball, Volleyball und vieles mehr...).

Trotz der Zielsetzungen der Übungsstunden kommen der Spaß und die Geselligkeit nicht zu kurz.

Kommt doch einfach mal vorbei!!!

Anke Tamm