

Von Step bis Walking

Aktivitäten der Karower Dachse



Mit großer Resonanz wurde die Musikwerkstatt, angeboten von den Karower Dachsen und dem K14, aufgenommen. Wegen des starken Interesses musste eine zweite Gruppe gebildet werden. Jedes Kind stellt in diesem Kurs unter fachkundiger Anleitung vier eigene Musikinstrumente, nämlich Bongo, Panflöte, Regenröhre und Klangspiel her. Dabei wird das Material Holz mit all seinen Möglichkeiten bearbeitet. Aber auch das Stimmen der Panflöte gehört zum Kursprogramm. Gut lernen kann man das im Tonstudio nebenan. Die Kombination von handwerklichem Geschick und ersten musikalischen Erfahrungen bringt allen Teilnehmern viel Spaß. Weitere Anmeldungen unter Telefon 943 35 76.

Neu: Step-Aerobic

Ein neues Angebot für Fitness-Begeisterte: Zum Takt von flotter Musik werden die Teilnehmer rhythmisch und konditionell gefordert. Step-Aerobic dient dem Muskelaufbau und hilft auch bei der



Bekämpfung von „Problemzonen“. Der Kurs, angeleitet von der Trainerin Tanja Affeldt, richtet sich an sportinteressierte Erwachsene. Anmeldungen bitte unter Telefon 946 31 368.

Walking-Workshop

Dieser sanfte Gesundheitssport ist die gelenkschonende Alternative zum Joggen. Von Mai bis September wollen die Kursteilnehmer immer mittwochs von 19 bis 20.30 Uhr die schöne Umgebung von Karow erkunden. Das Walking beginnt mit einem lockeren Aufwärmprogramm. Dann steigert sich die Belastung. Wichtig ist, dass es allen in der Gruppe Spaß macht. Anmeldungen unter Telefon 946 33 570.

Wirbelsäulengymnastik

Hier wird etwas gegen Kreuz- und Rückenbeschwerden getan. Ab April starten die neuen Kurse zu folgenden Zeiten: dienstags (Beginn 9. April) von 18-19, sowie von 19-20 Uhr und donnerstags vom 2. Mai an von 9-10, sowie von 10-11 Uhr. Die Kosten für einen zehnstündigen Kurs betragen 30 Euro. Voranmeldung unter der Rufnummer 946 33 570.

Fit mit Volleyball

Spielerisch fit und mit originellen Trikots ging die Volleyballabteilung „auf Tournee“. Im Freizeitbereich wurden einige Spiele ausgetragen. Zudem konnten einige Mannschaften zu einem Turnier in Karow begrüßt werden. Die Volleyballer sind außerdem eine tragende Stütze bei allen Veranstaltungen und Festen der Dachse. Einen Wunsch hat die Abteilung noch: Weibliche Verstärkung wird gesucht. Training ist dreimal in der Woche montags, mittwochs und freitags jeweils von 20-21.30 Uhr. Kontakt: Telefon 943 47 56.

S

L

Zu
Sch
In
Die
der
von
Na
für
zeit
14
Do
Die
Un
wie
der
Ach
lau
ler
kle
Ne
ab
ten