

November 2006

Aerobic mit den Dachsen **Neu: Akrobatik und Circustheater**

Aerobic pur: DI 19-20 Uhr mit Ramona Heitmann. Erleben Sie die moderate Form von Aerobic. Anfänger und Wiedereinsteiger. **Fit ins Wochenende:** FR 18.10-19.40 Uhr. Eine Kombination von Pilates- und Yogaübungen, die Kraft und Beweglichkeit fördern. **Dance-Club:** DO 18-19.30 Uhr. Modern Dance bis zum Showtanz mit Mareen Heilemann.

Laufen und mehr: Kooperation von Schule und Verein für Kinder von 10-14 Jahre. Freitags um 15 Uhr treffen sich die Kinder der Schule am Hohen Feld und die jungen Dachse, um zu laufen und Koordination, Kraft und Ausdauer zu trainieren.

Männerfitness: Spezielles Training für Kraft, Kondition und Ausdauer. Ab November mit Tom Nawroth DI 20-21 Uhr.

Geräteturnen: Speziell für Jungen ab

7 Jahre, DO 18-19 Uhr mit Zbischek Guz. **Kunstturnen und Akrobatik:** Von Grund auf werden in diesem neuen

Kurs Techniken geübt, die ein körperfreundliches und gesundes Turnen an Geräten und am Boden gewährleisten. MO 15.30-17 Uhr mit Irina Höfker.

Turn-Circustheater: Zeig wer Du bist und was Du kannst – entdecke Dich selbst! Es wird eine kleine „Show“ mit Theater, Turnen und Zirkus erarbeitet. MO 14.30-15.30 Uhr mit Irina Höfker. Für Schüler der Grundschule am Hohen Feld ist dieses Angebot kostenlos.

Alle genannten Sportangebote finden in der Sporthalle der Schule am Hohen Feld statt. Infos erhalten Sie unter Telefon 946 33 570.

