

2. „Fitness-Mitmach-Tag“ in der Turnhalle in Essenrode

Am 17. September 2006 findet zum 2. Mal ein „Fitness-Mitmach-Tag“ für die ganze Familie statt.

Von 10.00 bis ca. 15.15 Uhr sorgen zahlreiche Angebote für Spaß und Bewegung. Angesprochen werden alle Altersgruppen, Männer, Frauen und Kinder, Mitglieder und Nichtmitglieder. Auf dem Programm (siehe PDF Download) stehen schon bekannte Sachen wie Aerobic, Bauch-Beine-Po und Rückenschule, aber auch unbekannteres, wie z. B. Big und Kids-Drumming, Flexi-Bar, 3/4Step und Tai Chi.

Unsere Kinder können sich bei entsprechendem Wetter auf Outdoor-Aktivitäten freuen. Unser Thema heißt „Ball-WM – Rund um den Ball“. Ebenso kann man beim Tischtennis und Kickern sein Können unter Beweis stellen.

Auf die kleinsten Sportskanonen wartet ein kleiner Fuhrpark aus Bobby-Car & Co, eine Malecke und ein Fuß-Fühl-Pfad darauf, entdeckt zu werden.

Für das leibliche Wohl wird in Form einer kostenlosen Salatbar gesorgt. Getränke können gegen einen geringen Obolus erworben werden.

Zum Abschluss laden wir alle Aktiven zu einer Radtour ein. Jeder kann mitmachen. Ob Mann oder Frau, Kind oder Kegel oder gleich die ganze Familie, alle können gern noch einmal dabei sein. Die Abfahrtszeit ist für ca. 15:30 geplant, voraussichtliche Rückkehr gegen 18.00 Uhr.

Geeignete Turnschuhe (helle Sohle) sind erforderlich, Sportkleidung wäre vorteilhaft.

Na, neugierig geworden?

Dann nichts wie los, wir freuen uns über jeden Teilnehmer.

Weitere Infos gibt es bei Claudia unter 05301-206 oder Annette Dohmes unter 05301-1447.

CK