
Fitness-Mitmach-Tag in Essenrode

Am 3.10.07 nähert sich zum dritten Mal, präsentiert vom TuS Essenrode, der Fitness-Mitmach-Tag für die ganze Familie. Ein abwechslungsreiches Programm soll von 14:00 Uhr – ca. 18:30 Uhr unseren Nachmittag bereichern.

Anfangen von Aero-Step und Langhanteltraining (für viele von uns Neuland) über Hockergymnastik (auch für ältere Sportfans machbar) wird auch Rückengymnastik (wer hat die nicht nötig?) angeboten.

Zu guter Letzt wird zum Abreagieren oder einfach nur weil's Spaß macht „Drums Alive“ durchgeführt. Bei fetziger Musik werden mit Trommelstöcken große Gymnastikbälle „bearbeitet“. Für die jüngeren und junggebliebenen Teilnehmer gibt es jede Menge Spaß und Action mit dem Spielmobil der Gemeinde Lehre. Zusätzlich werden aber auch Yoga (für Kinder ab 6 Jahren) und ein Aerobicworkshop (für Kinder ab 8 Jahren) angeboten. Für das leibliche Wohl wird selbstverständlich gesorgt.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Über Spenden freuen wir uns natürlich dennoch! Für die einzelnen Kurse werden Voranmeldungen bei Claudia Köcher, Tel. 05301-206 erbeten. Anmeldeschluss ist der 01.10.07. Weitere Infos und Anmeldeformulare solltet ihr in eurem Briefkasten gefunden haben.

Auf eine hoffentlich rege Teilnahme und einen schönen sportlichen Nachmittag freuen sich Annette Dohmes & Claudia Köcher!