



Der TV Elmendorf lädt ein:

Für ALLE (auch für Nichtmitglieder, kostenlos),
die Spaß an Bewegung haben

☀ Sommerferien-Sport Open Air ☀

Termine: Dienstag, den **27.06.17,** **04.07.17,**
11.07.17, **18.07.17**

17.30–18.30 Uhr: *(Ausdauertraining)*
Nordic Walking Refresherkurs und
Aktion mit den Stöcken (Stöcke bitte mitbringen)

18.45–19.45 Uhr: *(Kraft, Beweglichkeit, Haltungsschulung)*
„Bewege deine vielen Gelenke und richte dich auf“

20.00–21.00 Uhr: *(Stretching, Atmung, Entspannung)*
Meridiandehnung und Entspannung

Treffpunkt: **Vor der Sporthalle in Elmendorf**

Mitzubringen: wettergerechte bequeme Kleidung,
Picknickdecke, Getränk

Leitung: Sigrid Seibel, Telefon 04403/8718
(Gymnastiklehrerin, Pilatestrainerin,
Kursleiterin Nordic Walking)

