



## 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)

