



Turnverein Elmendorf e.V.

Der TV Elmendorf lädt ein,
auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen, zum:

Osterferien - Spezial



Termine: dienstags in den Osterferien:
am 20.03.18, 27.03.18 und 03.04.18

17.45–18.45 Uhr: **Nordic Walking** - von Anfang an
Anleitung und Tipps für einen guten Start
(Stöcke bitte mitbringen)



19.00 – 20.00 Uhr: **Stretching & Haltungsschulung**
Lockerung der meist beanspruchten
Muskelgruppen und Erhaltung der Beweglichkeit



Treffpunkt: **Vor der Sporthalle in Elmendorf**
Turngartenstraße 11

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