



Fit durch die Sommerferien

Bald sind Sommerferien und um der „Langeweile“ sowie dem Abschwung entgegen zu wirken, gibt es in diesem Jahr das Ferienprogramm-Update 09:

Donnerstag, 23.07.2009, 20 Uhr

- *Step + Bodyforming mit Christine Priess*

Dienstag, 28.07.2009, 20 Uhr

- *Drums Alive (Trommeln auf Pezzibälle) mit Anke Outzen*

Donnerstag, 30.07.2009, 20 Uhr

- *Fitness mit Pilates und Yoga mit Christine Pohlmann*

Donnerstag, 06.08.2009, 20 Uhr

- *Fitness, Ausdauer, Kondition mit Christine Priess*

Donnerstag, 13.08.2009, 20 Uhr

- *Fitness mit Kondition und BBPR mit Christine Pohlmann*



Dienstag, 25.08.2009, 20 Uhr

- *Drums Alive mit Anke Outzen*

Diese Angebote richten sich an alle, auch Nichtmitglieder sowie Männer sind zum Schnuppern herzlich willkommen. Mitmachen ist angesagt und wir freuen uns über zahlreiche Teilnehmer!!!

Desweiteren Angebot für Kinder und Jugendliche:

Dienstag 28.07.2009, 9-11 Uhr

- *Sportspiele (wie z.B. Völkerball, Brennball u.ä.) mit Henrik Bauer*

Mittwoch, 29.07.2009, 10-11 Uhr

- *Drums Alive (Kinder ab 8 Jahre) mit Anke Outzen*

Donnerstag, 30.07.2009, 9-11 Uhr

- *Tischtennis mit Henrik Bauer*



Dienstag, 04.08.2009, 9-11 Uhr

- *Schach mit Henrik Bauer*



Donnerstag, 06.08.09, 9-11 Uhr

- *mathematische Klobeleien (mit Spaß das logische Denkvermögen und den gesunden Menschenverstand testen und schulen) mit Henrik Bauer*

Mittwoch, 26.08.2009, 10-11 Uhr

- *Drums Alive (Kinder ab 8 Jahre) mit Anke Outzen*

Diese Angebote sind kostenlos und richten sich an **alle** Kinder und Jugendliche. Treffpunkt ist jeweils die Sporthalle Bredenbek. Mitzubringen sind neben der guten Laune noch Sportsachen mit Hallenschuhen, außer zu den mathematischen Klobeleien, wo Stift und Papier erforderlich ist!

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen!

