

... wir auch!

VFL BAD BERLEBURG
- Abteilung Turnen -



Wann: Sonntag 02.04.2017
14 - 16 Uhr

Wo: Turnhallen des Gymnasiums
Bad Berleburg

... wir auch!

VFL BAD BERLEBURG
- Abteilung Turnen -



Wann: Sonntag 02.04.2017
14 - 16 Uhr

Wo: Turnhallen des Gymnasiums
Bad Berleburg

BEWEGUNG, SPIEL UND SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE

Die Turnabteilung des VfL Bad Berleburg stellt sich getreu dem Motto "runter von der Couch und munter in die neue Woche" vor:

- ◆ Spiel- und Bewegungsstationen für Groß und Klein
- ◆ Geschicklichkeitsparcours für die ganze Familie
- ◆ Infos zum Sportabzeichen
- ◆ Mitmachaktionen / Workshops aus den Übungsgruppen:

14.10 - 14.30 Uhr >> Nadine Sauer

Warm up – wir bringen uns auf Betriebstemperatur und anschließend ins Gleichgewicht

14.30 - 14.50 Uhr >> Marion Linde

Ideen für einen mobilen und gesunden Rücken

14.50 - 15.10 Uhr >> Peter Taube

Karate – Grundlagen für Anfänger und Ungeübte

15.10 - 15.30 Uhr >> Michael Boer

Ball über die Schnur – Ein Spiel für alle Generationen

15.30 - 15.50 Uhr >> Jasmin Adler

Übungen mit der Black Roll – Erste Einblicke in die Welt der Faszien



Sportkleidung ist erforderlich, eine Vereinsmitgliedschaft nicht!

Zur besseren Planung bitten wir um eine unverbindliche Anmeldung beim Übungsleiter.

BEWEGUNG, SPIEL UND SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE

Die Turnabteilung des VfL Bad Berleburg stellt sich getreu dem Motto "runter von der Couch und munter in die neue Woche" vor:

- ◆ Spiel- und Bewegungsstationen für Groß und Klein
- ◆ Geschicklichkeitsparcours für die ganze Familie
- ◆ Infos zum Sportabzeichen
- ◆ Mitmachaktionen / Workshops aus den Übungsgruppen:

14.10 - 14.30 Uhr >> Nadine Sauer

Warm up – wir bringen uns auf Betriebstemperatur und anschließend ins Gleichgewicht

14.30 - 14.50 Uhr >> Marion Linde

Ideen für einen mobilen und gesunden Rücken

14.50 - 15.10 Uhr >> Peter Taube

Karate – Grundlagen für Anfänger und Ungeübte

15.10 - 15.30 Uhr >> Michael Boer

Ball über die Schnur – Ein Spiel für alle Generationen

15.30 - 15.50 Uhr >> Jasmin Adler

Übungen mit der Black Roll – Erste Einblicke in die Welt der Faszien



Sportkleidung ist erforderlich, eine Vereinsmitgliedschaft nicht!

Zur besseren Planung bitten wir um eine unverbindliche Anmeldung beim Übungsleiter.