

## **BC 23 Meerhof Sportangebote**

Farben kennzeichnen die jeweiligen Übungsleiter!

Wiederbeginn am

### **Montag**

- 16.01. **Fit in den Tag**  
8:00-8:45 FitnessGym
- 9.01. **Rennmäuse**  
15:00-16:00 Eltern/Kindturnen  
**Sportkids**  
16:00-17:00 die Grossen Vorschulalter
- 16.01. **Leichtathletik / Breitensport**  
17:15-18:15 2. bis 4. Schuljahr  
18:15-19:15 die Älteren

### **Mittwoch**

- 11.01. **BodyBalance**  
18:45-20:00 Faszien+RückenFit  
**MixedFit** Gruppenfitness  
20:00-21:15 für Frauen + Männer

### **Donnerstag**

- 12.01. **Fit in den Tag**  
8:30-9:15 FitnessGym  
**SeniorFit**  
9:30-10:30 Anmeldung notwendig

Alle Angebote finden in der Turnhalle Meerhof.

Die Teilnahme ist für Vereinsmitglieder kostenlos.  
Nichtmitglieder können über eine 10er Karte /30€ mittrainieren.  
Bei Fragen oder Anregungen stehen wir gerne zur Verfügung.  
Wir freuen uns auf Alle die sich mit uns bewegen wollen!

### **Die Übungsleiter des BC 23 Meerhof**

Heike Otto 4/1075                      Tanja Thielemann      4/1723  
fundb@bc23meerhof.de              k.thielemann@t-online.de  
Ludger Kriener 4/908347  
ludger\_kriener@t-online.de