

Sportsommerangebot

Dritter bewegter Feldsommer

zum Tagesbeginn
Montags 7 Uhr an Öttkes Kreuz im Winkel
4x ab dem 22.07.

Neu!
zum Tagesausklang
Montags 20:30 gleicher Ort
2x am 22.+ 29.07. ☉
treffen wir uns in Stille für 30 - 45 Min. zu
Meditation_Gebet_Yoga_schöne Musik_Tee
Bitte bring` mit
eine Unterlage_evnt. kl.Kissen_Glas/Becher

***Bewegungsraum * Heike Otto**

Outdoor auf`m Sportplatz

Funktionelles Training
Kluge Power für die Alltagsmuskeln

Jeden Montag im August
19:30 60 Min.

Für Männer_Frauen_Teens ab 14 J.

Motivierendes Gruppentraining

Spiel_
Kraft_
Ausdauer_
Entspannung

Übungsleiter BC 23 Meerhof