



## TG Fitness-Mix

### Mädchen - ab 07. Mai 2019

- Wo? SV Concordia Neermoor, Turnhalle oder Sportplatz,  
Wilhelmstraße 2 b, Neermoor
- Wann? immer dienstags, 16:45 - 17:45 Uhr,  
(außer in den Ferien)
- Was? Fitness für Mädchen
- Voraussetzung: Du bist mindestens in der 5. Klasse (Ausnahme: du bist in der  
4. Klasse und die Osterferien sind vorbei!)
- Übungsleiterin: Alexandra Cramer (Tel: 89 47 75)
- Kosten: Vereinsbeitrag für Kinder 4,-- € mtl.

Unsere Sportstunde besteht zu etwa zwei Dritteln aus verschiedenen Spielen zur Verbesserung der Ausdauer (z. B.: Kinball, Beachsoccer, Ringhockey, Basketball, Brennball, Völkerball, Zombieball, Ticken usw.) und zu einem Drittel aus Fitnessstraining (mit und ohne Geräte) zur Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit, der Haltung und der Koordination.

Bitte immer Mineralwasser und Hallenturnschuhe mitbringen. Bei gutem Wetter sind wir auch mal draußen.

Komm vorbei und sei dabei!

