



An alle Vereinsmitglieder und
auch andere Interessierte

Hesedorf, im August 2019

Fortführung der Gruppe Frauenfitness 55+ und neues Angebot im Bereich Gesundheitssport

Wir freuen uns, dass wir hierfür Uta Bruns aus Rotenburg gewinnen konnten. Sie hat Lizenzen in verschiedenen Bereichen, z.B. Prävention, Rehasport, Wirbelsäulengymnastik, ATP (AlltagsTrainingsProgramm) und vielen weiteren Fachrichtungen.

Wir starten bei uns mit einem Programm bis kurz vor Weihnachten - genau 10 Übungseinheiten (ausgenommen sind die Herbstferien).

Dieses vielseitige und hochwertige Angebot ist aus organisatorischen Gründen nur vormittags wie folgt darstellbar:

Beginn: 17.09.2019 (anschließend jeweils dienstags)

09.30 - 10.30 Uhr Frauenfitness 55+ - Gesundheitssport für Frauen

Gymnastik, Stabilitäts- und Gleichgewichtsübungen
sowie Entspannung

**10.30 - 11.30 Uhr AlltagsTrainingsProgramm - Gesundheitssport für
Frauen und Männer ab ca. 60 Jahren**

Ganzkörperkräftigungsprogramm mit Alltagsbezug

Für Vereinsmitglieder sind beide Angebote kostenlos.

Aber auch interessierte Nichtmitglieder sind herzlich willkommen und können gegen Zahlung einer Anmeldegebühr von nur € 35,- an den 10 Übungseinheiten teilnehmen.

Da die Teilnehmerzahl für beide Angebote jeweils auf etwa 15 Personen begrenzt ist, bitten wir um möglichst baldige Anmeldung bei Sonja Riegel (Tel. 04286/1576) oder Dörthe Baden (Tel. 04286/2127).

1. Vorsitzender: Ulf Baden, Dorfstraße 11a, 27404 Hesedorf, Tel. 0173/6193898, E-Mail ulf.baden@gmx.de

2. Vorsitzender: Wilfried Winter, In den Wiesen 37, 27404 Hesedorf, Tel. 04286/1536

Kassenwart: Carsten Dreyer, Mühlenweg 11, 27404 Hesedorf, Tel. 04286/925526, E-Mail carsten.dreyer@jb.de

Schriftwartin: Tanja Illa, In den Wiesen 2, 27404 Hesedorf, Tel. 04286/1480, E-Mail tanja.illa@gmx.de

Leiter Sportbetrieb: Uwe Lunk, In den Wiesen 1, 27404 Hesedorf, Tel. 04286/924330, E-Mail u.lunk@freenet.de