

PILATES

Wo und Wann? montags: Turnhalle Cleverbrück
16:30 Uhr bis 17:30Uhr

freitags: Ludwig-Jahn-Halle
Gymnastikraum 1
15:00 bis 16:00Uhr

Was mitbringen? Matte, Sportbekleidung und Socken

Warum soll Ich Pilates machen?

- ✓ verbessert Körperhaltung und Flexibilität
- ✓ fördert die Körperwahrnehmung und -bewusstsein
- ✓ formt und kräftigt die Muskulatur
- ✓ Gleichgewicht und Koordination werden geschult
- ✓ lindert Rückenschmerzen
- ✓ reduziert Stress
- ✓ Mattentraining für Jung und Junggebliebene

DAMENGYMNAST IK

Fit ab 60

Wo und Wann? montags: Turnhalle Cleverbrück
15:30Uhr bis 16:30Uhr

Was mitbringen? Matte und Sportbekleidung

Warum soll ich Damengymnastik machen?

- ✓ Erhaltung der Beweglichkeit
- ✓ formt und kräftigt die Muskulatur
- ✓ Erhaltung von Reaktion und Konzentration
- ✓ Bringt Geselligkeit und Freude
- ✓ steigert die Lebensfreude und -qualität
- ✓ hält die Knochen stabil und stärkt schwache Venen

DANCE KIDS

6 bis 8 Jahre

Wo und Wann?

Montags: 14 bis 15 Uhr

Was mitbringen?

bequeme Kleidung und
Tanzschuhe/ Socken

Was machen wir?

- ✓ Tänze zu Partymusik
- ✓ kreative Bewegungsspiele
- ✓ coole Moves und Tanzschritte lernen, mit denen ihr eure Freunde beeindrucken könnt