



# 50 Jahre Gymnastikabteilung

Fitness · Bewegung · Gesundheit

Die Gymnastikabteilung lädt herzlich ein!

Egal ob Mitglied oder nicht – komm vorbei und mach mit!

Alles was du brauchst, sind sportliche Kleidung und Hallenschuhe.

**Wann:** Samstag, 25.04.26

**Wo:** Sporthalle Störmede

**Programm:** (Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.)

Uhrzeit	Angebot
13.30	Vorführung Geräteturnen Kinder und Ausprobieren für Groß und Klein
15.00	Bodyfeeling (Ganzkörperfitness)
15.45	Tabata (Intervalltraining mit Kraft- und Ausdauer-Elementen)
16.30	Wirbelsäulengymnastik
17.15	Yoga

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Im Vereinsheim gibt es Waffeln, Kaffee und kalte Getränke.