

## Gesund und Fit durch den Winter

Die Garten- und Freibadsaison ist vorbei und somit für uns der richtige Zeitpunkt, um euch allen ein neues sportliches Angebot zu präsentieren.

Jeden Dienstag von 19:00 bis 20:00 Uhr trifft sich eine bisher kleine aber feine Runde in der Turnhalle am Leibnizplatz, um gemeinsam mit Rainer Schnepf sich sportlich zu betätigen.

Neben Gymnastik werden klassische Übungen zur Verbesserung der Stabilität, Koordination und Elastizität gemacht. Dabei wird immer nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, sodass unabhängig vom Alter und vom Fitnessgrad für jeden die richtige Übung dabei ist.

Es werden keine Hilfsmittel, außer den eigenen Sportklamotten benötigt. Kommt einfach vorbei und probiert es aus!

Wir freuen uns über viele neue Gesichter.

**Ort:** Obere Turnhalle in der Oberschule am Leibnizplatz (Eingang vom Innenhof, 3. Etage)

**Zeit:** Jeden Dienstag von 19:00 bis 20:00 Uhr (In den Schulferien nach Absprache)

**Mit:** Rainer Schnepf (Fragen an [berit.himmelskamp@svbremen10.de](mailto:berit.himmelskamp@svbremen10.de))

