



MTV Wilstedt
Badminton Fußball Laufen
Schach Sportabzeichen
Turnen Volleyball



Macht mit, macht's nach, macht's besser!

Wir freuen uns ein neues Angebot im MTV durchführen zu können. Wenn ihr zwischen 30 und 55 Jahren seid, dann seid genau ihr angesprochen! Wer kennt es nicht, den ganzen Tag immer die gleichen „wenigen“ Bewegungen und wenn die Kinder mit uns toben wollen, ist man eingerostet und unbeweglich. Dem wollen wir entgegenwirken. Im Kurs

„Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung“

wollen wir etwas für uns, für unsere Haltung und unsere Gesundheit tun. Mit effektiven und vielseitigen Übungen werden wir zum Gleichgewicht unserer Muskelgruppen beitragen: Schwächere Muskulatur wird gestärkt und stärkere Muskulatur wird gedehnt. Dazu kommen immer wieder kleine Einheiten, in denen wir erfahren, wie wir unseren Alltag aktiver und gesundheitsfördernd gestalten können. Ein **kleines Spiel** darf natürlich auch nicht fehlen 😊.

Ihr werdet sehen, dass die Kombination von Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsbewegungen Spaß macht und ihr über den Kurs hinaus für Bewegung in eurem Alltag motiviert seid 😊. Ab dem **1. November** immer

Montag von 19:30 – 20:30 Uhr in der Turnhalle Wilstedt.

Wer sind eigentlich **wir**? Das Angebot wird geleitet von Melanie & Jens Otten mit Unterstützung von Helmut Mojen.



Da die Teilnehmerzahl für dieses DOSB-zertifizierte Angebot beschränkt ist, meldet euch bitte vorab an!
Tel. 0179 4775 842
oder 04283 – 956600.

