

Plan Aktionswoche „Rosengarten macht sich fit“ / 15. – 19. März

Tag	Zeit	Angebot	Zielgruppe	Leitung	Kontakt
Montag, 15.03.	18.00	Zumba	Erwachsene	Daniela Kaulke	dkaulke@gmx.de
Dienstag, 16.03.	18.30	Rückenfitness	Erwachsene	Barbara Dresel	barbara.dresel@sc-klecken.de
	17.00	Cheerleading	ca. 8-14 J.	Petra Hengelhaupt	petra.hengelhaupt@sc-klecken.de
Mittwoch, 17.03.	18.00	Gesund und fit	Erwachsene	Sholeh Schmidt	training-nenndorf@t-online.de
	19.00	Entspannungsüb.	Erwachsene	Andrea Peters	andrea.rosengarten@t-online.de
Donnerstag, 18.03.	17.00	Kids-Fit	ca. 8-14 J.	Keon Schmalfeld	keonschmalfeld@gmail.com
	18.30	QiGong	Erwachsene	Josef + Inge Nikolaus	gigong@union-eckel.de
Freitag, 19.03.	19.00	Basketball/fit+fun	Jugendliche	Vincent Steidel	vince.steidel@t-online.de
Freitag, 19. + 26.03.	18.30	Lauf-/Walkingtraining	***	Uwe Dresel	uwe.dresel@sc-klecken.de

*** Wie baue ich mein Ausdauertraining auf, sodass es mir auch noch Spaß macht und ich besser werde? Was ist dabei zu beachten? Welche Ausrüstung ist notwendig? Diese und andere Fragen beantwortet Uwe Dresel, Diplom-Sportlehrer und Lauftreffleiter vom SC Klecken in 2 Workshops, am Freitag, den 19. + 26. März, jeweils 18:30 - 19:15 Uhr.

Hinweis: Alle Anmeldungen müssen mindestens 2 Tage vor Beginn der Einheit beim jeweiligen Übungsleiter eingehen.