



Scharnebecker Bewegungstag

Sonntag, 08. November, 14-18 Uhr, Große Sporthalle Schulzentrum Scharnebeck

Mitmachen ist ausdrücklich erwünscht! Ganz Scharnebeck und Umgebung sind in Bewegung!
Jeder (vor allem auch Nicht-Vereinsmitglieder) kann teilnehmen! Spiel und Spaß für die ganze Familie!



	Workshop 1	Workshop 2	Workshop 3	Workshop 4	Workshop 5	Workshop 6
14:30 – 15:00 Block 1	Pilates	Group Fitness	Tischtennis	JuJutsu	Jonglieren mit Bällen	Handstand- Workshop
15:00 – 15:30 Block 2	Rücken Fit	Cross Training	Sport für Ältere 1 (Männer > 45)	Von der Hockwende zum Rad	Kids Dance ab 6 Jahre	Kraftgymnastik
15:30 – 16:00 Block 3	Yoga	Zumba	Tischtennis	Tracour	Kraftgymnastik	JuJutsu
16:00 – 16:30 Block 4	Cross Training	Kindertanz ab 3 Jahre	Einrad fahren	Tracour	Volleyball	Volleyball
16:30 – 17:00 Block 5	Yoga	Group Fitness	Einrad fahren	Airtrack	Sport für Ältere 2 (Männer > 45)	Zumba
17:00 – 17:30 Block 6	Yoga	Kids Dance ab 6 Jahre	Zumba	Airtrack	Jonglieren mit Keulen	Sport für Ältere 3 (Männer > 45)

Bei verschiedenen Workshops gilt es, Geschick und Fitness zu testen. Die „Offene Halle“ steht allen Teilnehmern zur Verfügung. Die Betätigungsmöglichkeiten können unverbindlich ausprobiert werden. **Dafür sind mindestens Sportschuhe erforderlich!** Die Übungs- und Kursleiterinnen und –leiter stehen bereit, um Fragen zu beantworten. Außerdem gibt es eine große Tombola, Spielangebote für Kinder, Kinderschminken und Sportflohmarkt (Pinnwand).

Der Eintritt für Erwachsene kostet 1,99 €, Kinder und Jugendliche sind frei.