

Ab September 2017 Samstagsspeziale 2. Runde



Ab September 2017 bietet der MTV Immensen an jedem **zweiten Samstag im Monat von 10 bis 12 Uhr** im Spiegelraum im Sportheim, Am Fleith, jeweils einen **Spezialworkshop für Menschen aller Altersgruppen** an. **Es gilt viel Neues zu entdecken, bekannte Themen zu vertiefen und die Neugier zu wecken.**

Brainwalking mit Sigrid Windhorst-Cohrs Außenveranstaltung, großer Sportplatz	9. September 2017
Yoga mit Matthias Wilkending	14. Oktober 2017
Hip Hop für Jugendliche und Erwachsene mit Jagoda Grzywna	11. November 2017
Einstimmung auf den Advent mit Sabine und Sigrid (erster Samstag im Monat)	2. Dezember 2017
Menpower mit Udo Bellack	13. Januar 2018
Herz, Herzkreislauf und Blutgefäße mit Kerstin Bertram	10. Februar 2018
Step Aerobic mit Susanne Wilker	10. März 2018

Zeit: jeweils von 10 bis 12 Uhr

Der Beitrag beträgt 10,00 Euro pro Teilnehmer. Mitzubringen sind Neugier, gute Laune und ein Handtuch.

**Anmeldungen bitte bei Sigrid Windhorst-Cohrs ,Telefon: 05175/3825,
Mail:siggi@4-cohrs.de.**

Geht mit uns auf eine Entdeckungsreise für Euren Körper und lernt gleichzeitig nette Menschen kennen. Wir freuen uns auf Euch!

Ach übrigens, schaut doch einfach mal auf unserer Homepage vorbei:
www.mtv-immensen.de