

Einladung an die Krefelder
zu sportlichen Spaziergängen nach dem Motto:

DIE SEIDENWEBER IN BEWEGUNG

Startpunkt: Schulhof vor der Turnhalle der Vera-Beckers-Schule, Girmesgath
Uhrzeit: jeweils von 14 – 17 Uhr

SAMSTAG, 19. SEPTEMBER 2015:

Wir wandern zum neu gestalteten Stadtgarten!

Auf dem Weg werden Eindrücke gesammelt von Häusern, Straßen, Bäumen und Sträuchern. Pausen werden genutzt zu Übungen, die jeder leicht mitmachen kann.

SAMSTAG, 26. SEPTEMBER 2015:

Wir wandern zum Kleingartengelände Stadtmittle!

Die Sinne werden angeregt durch Sehen, Tasten, Hören und Riechen. Wir schließen die Augen, um Eindrücke besser aufzunehmen. Sportliche Übungen kommen nicht zu kurz.

SAMSTAG, 3. OKTOBER 2015:

Wir wandern zum CTC Krefelder Tennisclub!

Auf dem Weg suchen wir nach Besonderheiten. Was fällt einem auf? Kommunikation ist angesagt. Wir setzen uns mit der Umgebung auseinander. Abwechslung bringen sportliche Übungen, die gezielt äußere, aber auch innere Muskeln anregen sollen.



Einladung an die Krefelder zu einem

WELLNESS-SPORT-TAG

AM SAMSTAG, 17. OKTOBER 2015, 14 – 17 UHR
in der Turnhalle der Vera-Beckers-Schule, Girmesgath.

Sport wie Samt und Seide – Seien Sie neugierig und machen Sie mit bei

- » Power Qi Gong
- » den 5 Elementen der Harmonie
- » Fitness Brasil
- » Übungen für Rücken- und Nackenentspannung
- » Venentraining und Venenwalking
- » Ganzkörpertraining
- » be happy mit Yoga
- » Reise in die Entspannung mit der Klangschale

Infos bei Rolf Giesen, Tel. 021 51 - 79 77 09

Jeder kann mitmachen bei den obigen Angeboten oder auch an den einzelnen Tagen.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Inrather Turnverein 1899 e. V. Krefeld