

# Ostener Sporttage 2018

Schnupper-Übungsstunden  
am Samstag 25.08.



## 11:00 Uhr Walking mit Ilse Bardenhagen

Walking durch unser Schwebefährendorf. Ob mit Stöcken oder ohne, einfach die Bewegung an frischer Luft genießen.

Treffpunkt: Sportplatz

## 12:00 Uhr Tabata mit Dorit Röndigs

Tabata ist ein hochintensives Intervall-Training. Es wird hierbei sehr intensiv überschüssiges Fett verbrannt. Auf 20 Sekunden Powertraining folgen jeweils 10 Sekunden Pause.

Treffpunkt: Sportplatz

## 13:00 Uhr Alltagsgymnastik mit Ilse Bardenhagen

Einfach in den Alltag zu integrierende Gymnastikübungen, ob beim Bügeln, Zähneputzen oder auf der Bettkante.

Treffpunkt: Turnhalle, bitte Handtuch mitbringen

## 14:00 Uhr Zirkeltraining mit Sandra Wichers

Ein einsteigerfreundliches Kraft-Ausdauer-Training für Jedermann.

Treffpunkt: Turnhalle

## 15:30 Uhr Kinderspaß mit Marion Hagedorn und Denise Röndigs

Treffpunkt: Turnhalle

Die Teilnahme an diesen Angeboten ist kostenlos und ohne Vereinsmitgliedschaft möglich.