

## Der SSV Ohne e.V. informiert !!!

**Montags:** Unter der Leitung von Katja Dirking "Tanzgruppe für Kids"

Ort: Gemeindehaus Ohne

15.30 Uhr bis 16.30 Uhr ab 6 Jahre

Für alle Kids, die Spaß an Bewegung und Tanzen haben. Hier werden Bewegungen und Tanzschritte einstudiert, um gemeinsam zu beliebten Musikstücken zu tanzen. Dieses fördert die Beweglichkeit, Taktgefühl und den Teamgeist.

**Montags:** Unter der Leitung von Sini Pünt "Sport ab 70"

Ort: Gemeindehaus Ohne von 17.45 Uhr bis 18.45 Uhr

Der Erhalt und die Förderung der koordinativen Fähigkeiten stehen im Mittelpunkt dieser Stunde. Die Muskulatur soll gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und der Gleichgewichtssinn soll verbessert werden.

Das sind die Ziele dieser Stunde.

**Montags:** Unter der Leitung von Sini Pünt "Fitness für Frauen"

Ort: Sporthalle Samern von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Hier werden Problemzonen trainiert, aber auch Übungen für Herzkreislauf und die Wirbelsäule finden ihren Platz.

**Montags:** Unter der Leitung von Sini Pünt "Sport für Männer"

Ort: Sporthalle Samern von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Mit ganz viel Spaß werden Übungen angeboten die, die muskulären Dysbalancen ( Ungleichgewicht der Muskulatur ) aufheben sollen. Ein mit Spielen verbundenes Herzkreislauftraining und Übungen für die Wirbelsäule runden die Stunde ab.

**Montags: ab dem 21.08** Unter der Leitung von Ilka Wilbrand "Fit ab 50 für Frauen"

Ort: Sporthalle im Kindergarten Samern von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr

Fit ab 50 für Frauen ist eine Stunde die der Erhaltung der Beweglichkeit dient und Erkrankungen des Bewegungsapparates vorbeugt.

**Mittwochs** Unter der Leitung von Michael Riesenbeck "Karate"

Ort : Sporthalle Samern von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

**Mittwochs:** Unter der Leitung unserer Boule Profis "Boule"

Ort: Boule Platz Ohne von 18.00 Uhr bis 20 Uhr

Boule für Männer und Frauen ab 16 Jahre am Boule Platz in Ohne.