



**NEU im Angebot:**

---

# Teenie-Fitness

**dynamische Intervall-Übungen ★ Tabata-Training ★ Muskelaufbau**

Die DJK bietet einen neuen Kurs **für Mädchen zwischen 11 und 15 Jahren** an, wo mit Musik und guter Laune Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewichtssinn geschult wird.

- ★ Kursbeginn: Mittwoch, **26. Mai 2021**
- ★ Kurszeiten: immer Mittwochs von 17.00 Uhr bis 17.45 Uhr
- ★ Ort: Sportplatz Hassum (Bahnstraße 70-80)
- ★ Übungsleiterin: Johanna Evers

Teilnehmen können alle Mädchen, die Lust auf Bewegung haben - ein Schnuppern ist ausdrücklich erwünscht und losgelöst von einer Vereinsmitgliedschaft! Turnmatte mitbringen - und auf geht's!

---

Weitere Informationen, auch zum übrigen Breitensportangebot der DJK SG Ho/Ha, erteilt Resortleiterin Sissi Schenk (breitensport@djk-hoha.com) oder unsere Vereinshomepage [www.djk-hoha.de](http://www.djk-hoha.de)