



---

**„Fitness-Workshop“ rund um den Gymnastikball in der Schulsporthalle in Essenrode**

Am 17.03.07 präsentiert der TuS Essenrode unter der Leitung von Annette Dohmes einen Nachmittag voller Aktionen rund um den großen Gymnastikball.

Von 14.00 bis 18.00 Uhr gibt es folgende Angebote:

- Fitball-Aerobic
- Funktionsgymnastik mit dem Ball
- Drumming Allive (mit Trommelstöcken)
- Entspannung und Stretching mit dem Ball

Dieses Angebot ist sowohl für Laien, als auch für Übungsleiter interessant. Mitmachen kann jeder, der „sportgesund“ ist und Spaß an Bewegung zu passender Musik hat. Bälle können gestellt werden. Der Kostenbeitrag beträgt für TuS-Mitglieder 5 Euro und für Nichtmitglieder 10 Euro.

Eine **Anmeldung** unter 05301-206 (Claudia Köcher) wird bis zum **10.3.07** erbeten. Es lohnt sich bestimmt – wir freuen uns auf Euch und einen schönen Nachmittag!