

Der Verein für die ganze Familie

Mami hat Donnerstag Zeit für sich!

Um **9:15h** trifft sie sich im **Sarenweg 20**

zu „**WALKING & MORE**“, um ca. 45 Min im schönen „Rodenbeker Quellental“ zu walken und sich anschließend beim Body-Workout zu stählen und dann fit in den Tag zu gehen. (Ende 10:45h)

Papi ist Mittwoch dran!

Er freut sich auf den neuen Kurs „**MÄNNERFITNESS**“, der um **19:30h** im **Eichelhäherkamp 3** beginnt (ab Mai 2010). Manchmal sitzt er dort sogar nach seinem Sport noch frisch geduscht und trinkt beim „Fußball-Gucken“ noch ein Bierchen mit den Anderen. **Achtung! Papis aufgepasst!**

Samstag, **24.April 2010, 11-12h**

Eichelhäherkamp 3

Workshop

MÄNNERFITNESS

zum Kennen lernen.

Oma und Opa gehen Mittwoch zum Sport!

Um **9:00h** gehen sie zur Gymnastik

„**AKTIV bleiben 60+**“ im **Sarenweg 20**.

Dort fühlen sie sich richtig wohl, weil sie viele nette Leute treffen und sich fit halten.

Nähere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle des Lemsahler Sportvereins
Tel.: 608 89 200 oder
von der Abteilungsleitung Tel.: 608 41 20
oder unter www.lemsahler-sv.de

