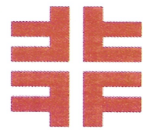




**KTV**   
Kreisturnverband Stormarn e.V.



## Silverager – fit und fröhlich



Eine Fortbildung für bewusste Körper und Bewegungswahrnehmung mit viel Wohlbefinden aus dem breiten Angebotsspektrum Gesundheitssport.



Mit dem Fokus auf **"ich darf"** an Stelle von **"ich muss"** werden Übungen auf unterschiedlichen Leveln, mit und ohne Handgeräte, zu einzelnen Stundenbildern zusammengestellt.

Die Erfahrung und Erweiterung der eigenen Bewegungsmöglichkeiten wird die Bewegungslust aller Teilnehmenden wecken.



Referentin : Anke Försterling

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, Barfußschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch, Gymnastikmatte, Schreibzeug

**Wann:** 05. September von 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr

**Ort:** TuS Hoisdorf

Oetjendorfer Landstr. 18 · 22955 Hoisdorf