

Der TuS Germania Apelern e. V. engagiert sich

- für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- für gemeinsame Fitness und Bewegung
- für soziales Miteinander
- für fairen Umgang
- für Alltagsausgleich und Spaß

Wir haben uns zur Aufgabe gemacht, ein umfangreiches Sportangebot für alle Interessierten jeden Alters anzubieten - und zwar ortsnah und familienfreundlich auf ehrenamtlicher Basis. Dabei stehen Ihnen qualifizierte Übungsleiter und Trainer zur Seite.

Traditionsbewusst und dennoch modern laden wir Sie / Dich herzlich ein, uns kennen zu lernen.



TuS Turn- und Sportverein Germania Apelern e. V.



Lyhrener Straße 9
31552 Apelern
Tel. 0 50 43 / 24 73
tus-apelern@t-online.de
www.tus-apelern.de

Ansprechpartner:

Eva zur Horst
Tel.: 0 50 43 / 97 98 90
evazurhorst@gmx.de



Patricia Köper
Tel.: 0 50 43 / 40 18 40
ulrich.koepfer@freenet.de



**SPORT ZUM
KENNENLERNEN
UND MITMACHEN**



Einladung



TuS in Bewegung

Samstag, 25.09.2010 ab 13:30 Uhr
Sporthalle / Sportplatz Apelern

Halle

13.30 Uhr Fit für den Alltag

Präventiver Gesundheitssport für Männer - Rückenfitness und Herz-Kreislauf-Training

14.15 Uhr Group Fitness

Step, Aerobic und Kräftigung - Ausdauertraining nach Musik

15.00 Uhr Ju-Jutsu

Die moderne Selbstverteidigung - Steigern Sie Fitness, Beweglichkeit und Koordination

Halle

15.00 Uhr Damengymnastik

Intensive, abwechslungsreiche Gymnastik für den ganzen Körper

15.45 Uhr Eltern-Kind-Turnen 0 – 3 Jahre

Eltern und Kinder sind zusammen sportlich aktiv - Bewegung zu Musik und erste Übungen an Geräten

15.45 Uhr Kinderturnen 4 - 12 Jahre

Kinder lernen Übungen zu Geräte- /Bodenturnen und erleben gemeinsam Bewegungs- und Reaktionsspiele

16.30 Uhr Männerfitness ab 60

Gesundheitssport für Männer - Gesund älter werden - Gedächtnistraining - Sturzprophylaxe

Sportplatz

14.00 Uhr Fußball für Kinder / Jugendliche

Schnuppertraining und Infos (inkl. Torwandschießen)

15.30 Nordic Walking

Herz-Kreislauf-Training und Natur erleben (Stöcke - wenn vorhanden - bitte mitbringen)

16.15 Uhr Herrenfußball

Schnuppertraining und Infos (inkl. Torwandschießen)

Machen Sie mit!

Rahmenprogramm:

Torwandschießen
Kaffee und Kuchen
Bratwurst und Pommes

Für die Halle bitte Turnschuhe mitbringen



Für unsere Mädchenfußballmannschaft:



Interessierte jeden Alters sind herzlich willkommen.

Infos: Ralf Falke
Tel: 05043-989218
Mobil: 0177-6026724