

# Freizeitsport für Männer und Frauen Sie und Er – Sport und mehr!!!

## Fachwart / Übungsleiterin:

Anke Tamm  
Marschweg 22  
21709 Himmelpforten  
Tel. 04144 – 8666

## Übungszeit:

Donnerstags  
von 20:30-22:00 Uhr  
in der Hans-Dubbels-Halle



*(Station beim 150jährigen MTV-Jubiläums-Spielefest)*

Diesen Sport betreiben wir schon mehr als 20 Jahre, er besteht aus:

- 1.) Sport- und Gesundheitsgymnastik (Beweglichkeit, Kräftigung, Ausdauer für Alle).
- 2.) Wenn das Wetter es zulässt, laufen wir draußen und es geht anschließend mit Gymnastik weiter.
- 3.) Die letzten 30 Minuten spielen wir verschiedene Spiele (z.B. Basketball, Brennball, Volleyball und vieles mehr...).

Trotz der Zielsetzungen der Übungsstunden kommen der Spaß und die Geselligkeit nicht zu kurz.

Die gemeinsamen Unternehmungen, wie das Boßeln, der Jubiläumsumzug mit anschließendem Spielefest auf dem Waldsportplatz und die Weihnachtsfeier waren auch in diesem Jahr ein voller Erfolg. Gemeinsam haben wir zudem zum wiederholten Male die Cafeteria der Kindermaskerade organisiert und erstmalig die „Riesencafeteria“ bei der Sportschau in der Sporthalle durchgeführt.

Kommt doch einfach mal vorbei!!!  
Anke Tamm