

# BREITENSPORTMIX

Neues  
Angebot  
im SC  
Nammen

Für Frauen und Männer ab 18 Jahren

Auf dem Programm steht z.B.(in Absprache mit den TeilnehmerInnen):

Badminton, Volleyball, Tischtennis, Hallenhockey, Völkerball, ....

Zirkeltraining, Krafttraining, Koordinationstraining,....

**Treffpunkt:** donnerstags 20:00-21:00 Uhr Turnhalle Nammen

**Weitere Infos:** Ines Vogt (0151/15558818)

## Weitere Gruppen:

### Fit ab 50

Montags treffen sich meist zwischen 20 bis 25 junge Damen zwischen 50 bis 82 Jahren, um etwas für ihre körperliche Fitness zu tun.

Es werden auch Wanderungen oder Fahrradtouren unternommen. Die Geselligkeit kommt also nicht zu kurz.

Übungsleiterin ist Katrin Gosewehr.

**Treffpunkt:** montags 17:00 – 18:00 Uhr

Turnhalle Nammen

### Nordic Walking

Montag und Donnerstag um 19:00 Uhr

Treffpunkt ist in der Regel das Stadion Poggenbeeke im Nammer Feld.

Je nach Leistungsfähigkeit gibt es Streckenabweichungen. Im Sommer und Winter werden unterschiedliche Strecken gegangen.

Verantwortliche: Karin Vogt

Karin Vogt; Carl-Berg-Str. 13; 32457 Porta Westfalica Tel.: 0571/7989503

### Haltung und Bewegung

Immer dienstags tun die jüngeren und „mittelalten“ Damen etwas für ihre Haltung und Bewegung.

Übungsleiterin dieser Gruppe ist Olga Weker.

**Treffpunkt:** dienstags 20:00 – 21:00 Uhr Turnhalle Nammen

## Mitgliedsbeiträge im SC Nammen im Jahr:

Kinder*	35,- € pro Jahr
Erwachsene	70,- € pro Jahr
Familie	120,- € pro Jahr

\*Ermäßigungen bei mehreren Kindern/Jugendlichen auf Anfrage.

