

Aktionen zum Zuschauen oder besser noch: selbst mitmachen

WANN	WAS	WO
11.00 Uhr	Crossfitness (1,5 h), kombiniert Kraft und Ausdauer für den gesamten Körper. Bringe ein Handtuch und Trinkflasche mit.	Auf dem Fußballplatz des BWB-Vereinsheimes
13.30 Uhr	Hula Hoop* für Erwachsene (20 Minuten Vorführung und Mitmachmöglichkeit). Bringe ggf. Deinen Reifen mit.	Auf dem Fußballplatz des BWB-Vereinsheimes
14.00 Uhr	Laufen und Walken in verschiedenen Leistungsgruppen für 30 Minuten. Auch Anfänger sind willkommen.	vom Vereinsheim in Richtung Stolle Hof oder Sandkrug. Variiert je nach Leistungsgruppe
15.30 Uhr	Hula Hoop* für Erwachsene (20 Minuten Vorführung und Mitmachmöglichkeit). Bringe ggf. Deinen Reifen mit.	Auf dem Fußballplatz des BWB-Vereinsheimes

*: Kinder können sich im Anschluss daran am Hüllern ausprobieren.