

Nordstädter Turn-Verein von 1909 Hannover e. V.



1.Vorsitzende: Natascha Evers, Nordfelder Reihe 10, 30159 Hannover, Tel. 0511 26050040
2.Vorsitzende: Kirsten Barkhof, Heidestr. 58A, 30855 Langenhagen, Tel. 0511 7851231
Sportplatz: Rübekamp 50; 30165 Hannover; Tel. (0511) 63 15 53
eMail: : kontakt@ntv09.de; nevers@rugby-verband.de, Barkhof@web.de **Internet:** www.ntv09.de

Abenteuerturnen - Eltern u. Kind-Turnen - Kinderturnen – Bauch/Beine/Po/Bodystyling –
Step Aerobic – Rückenschule - Modern Dance - Handball - Korbball - Pétanque – Rugby

**Möchtest du dich sportlich betätigen
und etwas für dich und deine Gesundheit tun?**

Dann bist du bei uns genau richtig! Wir veranstalten für dich am

17. Oktober 2017 von 18.15 bis 21.00 Uhr

einen **Sportabend**, der dir hierzu die Möglichkeit gibt. Unter der Anleitung qualifizierter ÜbungsleiterInnen kannst du verschiedene Fitnessangebote wie z.B. den **DOSB-Alltagsfitnesstest**, **Bodyworkout** und **Sitzgymnastik**, und **Tanzgymnastik nach Musik** ausprobieren. Zusätzlich erhältst du Informationen zur **Sturzprophylaxe** und **Tipps zur besseren/korrekten Haltung**. Wenn du nicht an allen Angeboten teilnehmen möchtest, dann legst du einfach eine Pause ein.

Der Sportabend nach dem Motto „Aktiv und gesund in der zweiten Lebenshälfte“(AGIL) findet in der unteren Halle der Anna-Siemsen-Schule, Eingang „Am Kleinen Felde“ (gegenüber der Toreinfahrt der Lutherschule) , 30167 Hannover, statt. Ab 18h00 sind wir als Ansprechpartner für dich vor Ort und du hast die Möglichkeit, dich in Ruhe umzuziehen. Duschmöglichkeiten nach dem Sportabend sind vorhanden.

Die Teilnahme für das sportliche Event kostet **5,-€ pro Vereinsmitglied und 7,50€ por Nichtmitglied**. In dieser Teilnahmegebühr sind gesunde Snacks und Getränke enthalten.

Dieses Angebot ist sowohl für weibliche als auch männliche Interessierte gedacht natürlich auch für Nichtmitglieder offen. Also bring deine/n Freund/in, Nachbarn/in, Schwester/Bruder und Bekannte/n mit und genießt gemeinsam einen aktiven Abend beim NTV.

Für eine optimale Planung bitten wir dich, den unteren Abschnitt ausgefüllt entweder im Clubhaus oder bei deiner Spartenleitung abzugeben. Gerne kannst du deine Teilnahme auch telefonisch oder per E-Mail bei Andrea Döring (Mobil: 0171 6766440, fajdoering@web.de) oder Natascha Evers (0176 80134793, nevers@rugby-verband.de) melden.

Wir freuen uns auf einen sportlichen und abwechslungsreichen Tag mit dir.

Herzliche Grüße senden euch

Andrea Döring

Natascha Evers

✂ _____

Ich nehme an dem AGIL Sporttag am 17.10.2017. mit _____ Personen teil.

Die Teilnahmegebühr von 5,-€ bzw. 7,50€ bringe ich zum Sporttag mit.



1.Vorsitzende: Natascha Evers, Nordfelder Reihe 10, 30159 Hannover, Tel. 0511 26050040
2.Vorsitzende: Kirsten Barkhof, Heidestr. 58A, 30855 Langenhagen, Tel. 0511 7851231
Sportplatz: Rübekamp 50; 30165 Hannover; Tel. (0511) 63 15 53
eMail: : kontakt@ntv09.de; nevers@rugby-verband.de, Barkhof@web.de **Internet:** www.ntv09.de

Abenteuerturnen - Eltern u. Kind-Turnen - Kinderturnen – Bauch/Beine/Po/Bodystyling –
Step Aerobic – Rückenschule - Modern Dance - Handball - Korbball - Pétanque --Rugby

Ablaufplan für den AGIL-Sporttag am 17. Oktober in der unteren Halle der Anna-Siemsen-Schule:

18h15	Begrüßung
18h20 - 18h30	Alltagsfitnesstest
18h30 bis 19h00	Bodyworkout und Sitzgymnastik mit Anthea
19h00 bis 19h30	Sturzprophylaxe und Tipps zur korrekten Haltung mit Judith
19h30 bis 20h15	Rückenschule mit Claudia
20h15 bis 21h00	Tanzen nach Latinomusik mit Gabi

Snacks und Getränke gibt es dauerhaft im Laufe des Abends