

## TSV Bülstedt/Vorwerk & TSV Timke laden ein:



# Step, Power & Funday

(Aktion im Rahmen von „Aufholen nach Corona“ des DTJ)

**Samstag, 11.12.2021 in der Turnhalle in Bülstedt**

Ihr könnt an diesem Tag Step-Aerobic als Ausdauertraining für Herz, Beine & Po kennenlernen. Ihr sollt Spaß an Bewegung haben und euch gemeinsam richtig auspowern können.

In den verschiedenen Kleingruppen erarbeitet ihr mit unserer ausgebildeten Übungsleiterin Imke Brunkhorst einfache Choreografien und trainiert erste Schritt-Kombinationen. Wir bieten euch ein Ganzkörperangebot zu mitreißender Musik und motivierenden Ansagen der Trainerin, bei dem auch das Gehirn ganz schön gefordert wird.

Wir planen für alle interessierten Mädels, Jugendliche und junge Frauen einen **Step, Power & Funday** in verschiedenen Altersgruppen (10 bis 27 Jahre).

- Gruppe I: 13:00 - 14:00 Uhr (für Mädels im Alter von 10 bis 12 Jahren)
- Gruppe II: 14:15 - 15:15 Uhr (für Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren)
- Gruppe II: 15:30 - 16:30 Uhr (für junge Frauen im Alter von 18 bis 27 Jahren)

Bei Fragen rund um die Veranstaltung ruft gerne an

**Tel.: 04283/982114 (Ilona Wichels)**

-----Hier abtrennen-----

# Step, Power & Funday

**Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum 06.12.2021:**

Name: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Tel. Nr.: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten: \_\_\_\_\_

Die Anmeldungen nehmen Katharina Grube, Gunda Olschewski, Michaela Schumacher, Inga Husmann und Ilona Wichels gerne entgegen.

( Bitte wenden)

# **Step, Power & Funday**

Wir weisen darauf hin, dass für die Dokumentation unseres Step, Power & Fundays Fotos gemacht werden. Wir schreiben einen kleinen Presseartikel und einen Bericht für unsere Homepages. Wir präsentieren diese Materialien dann später auch dem DTJ, im Rahmen der Aktion „Aufholen nach Corona“.

Bitte bringt euch an diesem Nachmittag selbst ein Getränk und ein Handtuch mit !

## **Hinweise zum Infektionsschutz:**

**Die Teilnahme am Step, Power & Funday ist nur mit einem Corona-Schnelltest vor Ort möglich. Dazu bitte 30 Minuten vor der Veranstaltung an der Grundschule/Turnhalle eintreten.**

**Bei Betreten der Grundschule/Turnhalle und in der Umkleidekabine, ist das Tragen eines medizinischen Mund-Nasen-Schutzes oder einer FFP2-Maske notwendig.**

Um die Kontaktnachverfolgung zu gewährleisten, bringt bitte den ausgefüllten Abschnitt mit. Diesen werden wir 3 Wochen aufbewahren und dann vernichten.