

Move

Auf geht's Couch-Potato's!

Wir wollen uns bewegen – und dazu müsst ihr nicht mal besonders sportlich sein. Vielmehr geht es darum auf seine Gesundheit zu achten und dabei vor allem Spaß zu haben.

Wir wollen:

- ❖ ...verschiedene Vereine besuchen und Sportarten austesten
- ❖ ...gemeinsam gesund kochen und backen
- ❖ ...Bewegung draußen und in der Turnhalle
- ❖ ...Ausflüge machen z.B. zum Eislaufen, Fitnessstudio etc.

Ihr braucht:

- ❖ Keinerlei sportliche Begabung
- ❖ Je nach Programm sportliche Bekleidung
- ❖ Flexibilität – wer weiß, was wir alles unternehmen wollen...

