

„Fit durch den Herbst“

Groß Dünden – Unter dem Motto „Fit durch den Herbst“ lädt der Sportverein Groß Dünden für Montag, 5. Oktober, zu einem Schnupperabend in die Sporthalle Groß Dünden ein. Beginn ist um 18.30 Uhr. An diesem Abend können Interessierte einen Einblick in verschiedene Kursangebote des Vereins erhalten und die unterschiedlichen Bewegungsangebote direkt ausprobieren. Auf dem Programm stehen unter anderem klassische Gymnastik und schwungvolle Step Aerobic. Wer sich gerne intensiver auspowert, kann beim Kurs „Halt dich fit“ ein abwechslungsreiches Intervalltraining kennenlernen. Zum Abschluss gibt es außerdem einen Einblick in Strala Yoga, das Bewegung und Entspannung miteinander verbindet. Der Schnupperabend richtet sich ausdrücklich nicht nur an Vereinsmitglieder. Auch Nichtmitglieder sind eingeladen, die Angebote unverbindlich kennenzulernen und gemeinsam mit anderen aktiv zu werden.