



TSV-Ottersberg



Der TSV bietet an:
Kurs "Starte fit in den Tag"

**Start des Kurses ist am Freitag, 7. November 2025
Um 10.00 Uhr im Raum des Wümmekiekers Fährwisch in
28870 Ottersberg**



Starte den Tag mit Kraft und Dehnübungen und
Dein Körper ist fit für deinen Alltag.
Ziel ist: Beweglichkeit und Kräftigung des Körpers.

Das 60-minütige Kursprogramm hat einen Umfang von 6 Vormittagen und findet freitags um 10.00 Uhr im Wümmekieker in 28870 Ottersberg statt.

Die Kursleiterin ist Marina Klenke

Termine: 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., und 19.12.2025

Eine **Teilnahme** ist nicht an eine Mitgliedschaft im Verein gebunden.
Und da ein Kurs nur gemeinsam in einer Gruppe so richtig Spaß macht, findet dieser ab einer Personenzahl von fünf Teilnehmern, bis maximal 15 Teilnehmern statt.

Mitzubringen sind: Handtuch, warme Socken, ggf. Wasser

Teilnahmegebühr für den Kurs: Nichtmitglieder: 30,00 €

Mitglieder des TSV Ottersberg Turnen, Handball, Badminton, Tischtennis e.V.:
15,00 €

Anmeldungen ab sofort bei Marina Klenke

E-Mail: **m.see80@web.de** oder **04205-2750**

Oder unter E-Mail: **renatehinrichsen@web.de** oder Telefon: 01727700712
www.tsvottersberg-turnen.de