



## **Im spartenstärksten Verein in Uelzen auch in den Sommerferien sportlich aktiv werden?**

Ja, das ist möglich im TVU Uelzen von 1860 in der **Turnhalle am Fischerhof** (an der Jugendherberge vorbei geradeaus auf den Wald zu und dann links). Vier Gruppen bieten in den Sommerferien morgens und abends, intensiv oder interessant, tänzerisch oder turnend an, jede Woche in den Übungsstunden mit zu machen.

### **Gymnastik**

**Immer montags von 09.00 Uhr bis 10:00 Uhr Erika Ripke**

**Immer montags von 10.00 Uhr bis 11:00 Uhr Erika Ripke**

"Gemeinsam arbeiten wir an unserer Kondition, Koordination, unserem Gleichgewicht und der Körperhaltung mit Hilfe von Handgeräten wie z.B. Ball, Hantel, Stab oder Theraband.

Unser Körper dankt es durch Fitness im Alter, und es macht auch Spaß."

Erika Ripke, Enge Gasse 2, Masendorf, Telefon 0 58 05 2 64

### **Gruppe "Körper spüren":**

**Immer dienstags von 19:15 - 20:15 Uhr Christian Meyer**

Ein abwechslungsreiches Programm schließt Übungen für den ganzen Körper ein.

Christian Meyer, Tel. 05 81 24 85

### **Fit am Morgen (Bauch Beine Rücken Po):**

**Immer freitags von 09:00 – 10:00 Uhr Christiane Sander**

Starte nach der 1-stündigen Bewegung in einen energiereichen Tag.

Christiane Sander [christiane\\_sander@t-online.de](mailto:christiane_sander@t-online.de), Tel. 0 58 24 28 40

***Diese Angebote gelten für alle Mitglieder des Vereins und für die,  
die es mal werden wollen!***