



# Männer Turnverein Wilster von 1880 e.V.



## Familien in Bewegung

**Was machen wir?**

Wir wollen gemeinsam als Familie in Bewegung kommen und zusammen viel Spaß bei verschiedenen Fang- und Ballspielen, sowie beim Ausprobieren verschiedener sportlicher Angebote haben. Los geht es mit einem Aufwärmtraining in Form von Warmlaufen und Gruppenspielen, danach geht es weiter mit dem Aufbau von Fitnessstationen und/oder eines Bewegungsangebotes und los geht ein Gesamtkörpertraining bei dem wir hoffentlich auch viel Spaß haben...

**Wann?**

Jeden 1. und 3. Samstag im Monat von

Kurs 1: 11-13 Uhr ab 4.11.2023 bis 06.01.2024 (5x)

Kurs 2: 11-13 Uhr ab 20.01.2024 bis 16.03.2024 (5x)

**Wo?**

Halle der Gemeinschaftsschule Wilster

**Wer?**

Kursleitung: Nicole Wiesenberg

Familien mit Kids ab 5 Jahren

**Was braucht ihr?**

- ✓ Sportklamotten
- ✓ Trinkflasche
- ✓ Spaß an Bewegung



**Kosten?**

Für neue Familien: Keine (da gefördert vom Landessportverband)

**Anmeldung?**

Infos und Anmeldung bei Nicole W. 0157 38121309

Bei Fragen wendet euch an Euer MTV Team



[mtv-wilster.de](http://mtv-wilster.de)



[mtv-wilster@t-online.de](mailto:mtv-wilster@t-online.de)



Donnerstags 16-17.30  
04823 9204159



[mtv.wilster](https://www.instagram.com/mtv.wilster)