

E i n l a d u n g

Wann? 15. November 2026 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

Wo? Turnhalle Goethestraße 45 in Helmstedt

Wer? Hajo Frohne

Was? Fit am Morgen - aktiv und mobil starten wir in den Tag

Balance + Gleichgewicht = Standfestigkeit -
Übungen die uns für den Alltag fit halten

Dieser Lehrgang mixt Übungen aus den Bereichen
Kraft, Stabilität und Mobilität und Balance um allen Alltagsfunktionen gerecht zu werden.

Unkosten? 5,00 €

Bitte mitbringen: Matte, Trinken etwas Warmes zum Überziehen evtl.
Schreibzeug.

Herzlich eingeladen sind alle Übungsleiter/innen und auch Teilnehmer/innen aus Euren
Gruppen. Für die Lizenzverlängerung werden 4 LE für ÜL-C Erw./Ältere und FÜL C
Fit/Ges. angerechnet.

Nach der Anstrengung geht es dann zum **Braunkohlessen ins Schützenhaus**. Aber wir
bieten auch ein zweites Gericht zur Auswahl: **Jägerschnitzel**

Für einen Eigenanteil von **5 Euro** könnt Ihr Schlemmen. Wir müssen beim Wirt die be-
stellten Portionen bezahlen, daher ist die Anmeldung verbindlich!

Beachtet bitte, dass auch die Turnerinnen und Turner die nur zum Essen kommen, die
Lehrgangsgebühr in Höhe von 5 € zahlen müssen. **Alle, die am Essen teilnehmen, müssen
also insgesamt 10 € zahlen.**

Die Anmeldung bitte an Bärbel Neef, ba.neef@t-online.de, Nordstr. 18, 38350
Helmstedt, 05351-3 33 88, bis zum **06.11.26**. Die Anmeldung muss Name, Anschrift
und Verein enthalten und zwar für jeden Teilnehmer/in.

Wir freuen uns auf Euch!!!!

Viele Grüße Bärbel Neef