

VfL-Kursangebote im



Weitere Informationen und Standorte ab dem 8. Juli auf www.stader-sport-sommer.de

Yoga

Fr 06.08. 19:15 – 20:15 Lena Dzhyrna

Bodyfit – flacher Bauch, straffe Beine, sportlich-kräfziger Po dank BodyFit!

Di 24.08. 17:30 – 18:30 Nicole Elfers

HIIT – hochintensives Intervalltraining

Fr 27.08. 18:00 – 19:00 Kim Holst

Walderlebnis im Rüstjer Forst

mit dem zertifizierten Waldpädagogen Jörn Freyenhagen

Exklusiv für VfL-Mitglieder nur 10 € (Kinder & Jugendliche ab 8 J.) und 15,- EUR (Erw.)

Anmeldungen und Infos per E-Mail: freyenhagen@wald-analog.de



Do 29.07. 15:00 – 17:00

Do 12.08. 15:00 – 17:00

Fr 27.08. 15:00 – 17:00



Zur Einstimmung erleben wir den Wald mit allen Sinnen, indem wir Augen, Ohren,

Nase und Gefühl aktivieren. Dann wollen wir spielerisch herausfinden, was das Wichtigste beim Überleben in der Natur ist. Dazu werden wir u.a. kleine Unterstände bauen und auch Feuer machen, wenn es das Wetter zulässt. Ein kleines Picknick gibt's zum Schluss.

Bitte mitbringen: Regendichte Kleidung, festes Schuhwerk, eine Kopfbedeckung, Insektenschutz und etwas Verpflegung sowie ein Getränk.