

# Herbst Spezial

**...zieht Euch warm an -  
wir gehen raus...**

in den Herbstferien bieten wir Euch unser besonderes Outdoor-Sportprogramm auf dem Schulhof Grundschule Glarum an.

Treffpunkt: Schulhof Grundschule Glarum \*

Woche 1		
17.10.22 Montag	17:30 bis 18:30 Uhr	Open-Air-Gym Gymnastik für alle
18.10.22 Dienstag	17:00 bis 18:00 Uhr	Fit'n'Run kurze Läufe im Wechsel mit Fitness
19.10.22 Mittwoch	17:30 bis 18:30 Uhr	Open-Air-Gym Gymnastik für alle
20.10.22 Donnerstag	17:00 bis 18:00 Uhr	Nordic Walking / Walking sportlich auf der Langsamstraße
21.10.22 Freitag	17:00 bis 18:00 Uhr	Open-Air Fitnesscenter 10 Stationen, 15 Wdh, 2-3 Durchläufe = Fit für's WE 😊

Woche 2		
24.10.22 Montag	17:00 bis 18:00 Uhr	Fit'n'Run kurze Läufe im Wechsel mit Fitness
25.10.22 Dienstag	16:00 bis 17:00 Uhr	Kampfsport open Air Ausdauer und Kraft
26.10.22 Mittwoch	17:00 bis 18:00 Uhr	Line Dance für alle
27.10.22 Donnerstag	17:00 bis 18:00 Uhr	Nordic Walking / Walking sportlich auf der Langsamstraße
28.10.22 Freitag	17:00 bis 18:00 Uhr	Open-Air Fitnesscenter 10 Stationen, 15 Wdh, 2-3 Durchläufe = Fit für's WE 😊



\* bei jedem Wetter – außer strömendem Regen