

## Sommer-Aktiv

### Bothfeld-Vahrenheide

---

montags

Sommer-Aktiv ist ein Programm zur Ganzkörperaktivierung. Neben einer kurzen Ausdauerphase werden Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik durchgeführt. Wir werden gemeinsam am Mittellandkanal entlang walken und in jeder Woche ein anderes Ziel ansteuern. Weiter geht es mit ca. 20 Minuten Gymnastik und aktuellen Übungen aus unserem Programm Rücken-Aktiv. Danach treten wir zusammen den Rückweg an.

- 📅 05.07.2017 / 12.07.2017 / 19.07.2017 / 26.07.2017, jew. 15.30–16.30 Uhr
- 📍 Flais e. V., Dunantstraße 3, 30179 Hannover
- 👤 TuS Bothfeld 04 e. V., André Höpfner
- ✉️ [gesundheitssport@tus-bothfeld.de](mailto:gesundheitssport@tus-bothfeld.de)

## Fußball

### Bothfeld-Vahrenheide

---

mittwochs

Das Fußballangebot richtet sich an alle Personen, die Lust haben in Ihrer Freizeit gegen den Ball zu kicken.

- 📅 12.06.2017–21.08.2017, jew. 17.00–18.00 Uhr
- 📍 Kunstrasen Minifeld in Vahrenheide im Grünzug nördlich des Emmy-Lanzke-Weges
- 👤 Bildungsladen der Pro Beruf GmbH und Jugendzentrum Sahlkamp, Heval Yilmaz
- ✉️ [bildungsladen@pro-beruf.de](mailto:bildungsladen@pro-beruf.de)
- ☎️ 0157 31431181

