

TSV Etelsen bietet Idogo-Kurs im Freien an

Etelsen. Die Tage werden langsam kühler und laden wieder zu Spaziergängen und sportlichen Aktivitäten in der Natur ein. Die Mitglieder des TV Etelsen können diese besondere Zeit in der Natur erleben und Energie für die kalte Jahreszeit sammeln. Mitglieder, die den Idogo-Stab bereits kennengelernt haben und auch interessierte Einsteiger, die sich von der schönen Natur in Etelsen und umzu inspirieren lassen möchten, werden in einem sechswöchigen Kurs das Loslassen vom Alltag deutlich spüren und wahrnehmen. Die Termine sind am Mittwoch 18., 25. September, 2., 9. 16. und 23. Oktober jeweils um 10 Uhr. Treffpunkt ist am Sportplatz in Cluvenhagen. Nach einem Warm-up machen sich die Teilnehmer mit dem Stab vertraut und dann gemeinsam auf den Weg. Die Abschlussübungen bestehen aus Mobilisations- und Dehnungsübungen für die Rumpfmuskulatur. Anmeldung bei Sigrid Holtmann unter Telefon 0 42 35 / 25 46 oder 0152 / 0439 80 00.