

SPORT



ECHO

Ausgabe 01/2021

www.tralauersv.de

Sonnabend, 06.11.2021



Themen in dieser Ausgabe:

- Editorial
- Sport im Park
- Corinna Hettmann übergibt den Staffelstab
- Salsa meets Discofox
- Einladung zur Jahreshauptversammlung
- Qigong Termine
- **Neu:** Tischtennis für Kinder und Jugendliche
- Kinderturnen
- Fußball: 1. Herren

Mitgliederversammlung

25.11.2021 um 19:30 h

Gemeindehaus
Travenbrück/Tralau
Schulstr. 27

Einladung zur JHV auf der Rückseite dieser Ausgabe

Liebe Mitglieder*innen!

Anfang Oktober sind der Vorstand und die Spartenleitungen zu einer gemeinsamen Sitzung zusammengekommen.

Eines der wichtigsten Punkte auf der Tagesordnung war die bevorstehende Jahreshauptversammlung des Vereins, welche nunmehr am Donnerstag, 25. November 2021, abgehalten werden soll. Turnusgemäß hätten wir diese bereits im Mai/Juni machen wollen, doch wegen der Pandemie hatten wir uns dagegen ausgesprochen. Ich fordere alle unsere Mitglieder*innen auf, sich zahlreich zur Mitgliederversammlung einzufinden. Je mehr Mitglieder*innen anwesend sind, desto mehr freut sich der Vorstand über die Unterstützung.

Auf der Rückseite dieses SportEcho's findet Ihr alle die Einladung mit der Tagesordnung. Bitte denkt alle an die 3-G-Regel. Wer noch nicht zweimal geimpft wurde oder aber nach Corona wieder genesen ist, der muss bitte an diesem Tag eine Erklärung mitbringen, die Auskunft über einen PoC-Antigentest gibt. Dazu haben wir auf unserer Homepage eine Datei zum Download abgelegt. <https://www.tralauersv.de/download-corona/>

In den letzten Monaten hat sich einiges getan. Ein besonderer Dank geht an dieser Stelle an unseren Jugendobmann und seinem Stellvertreter, Frank Olk. Es war nicht einfach nach dem Weggang gleich zweier Leute die Jugendabteilung neu zu organisieren. Doch beide meisterten diese Aufgabe mit Bravour. Besonders wichtig war es, dass weitere Jugendtrainer- und Betreuer*innen für unsere Mannschaften gefunden werden mussten. Und in einer Zeit, wo sich viele Menschen nicht mehr in einem Ehrenamt engagieren wollen, eben auch mehr als schwer.

Mittlerweile konnten wir sogar wieder eine D-Junioren für den Spielbetrieb anmelden. Manfred Arps hat hier das Traineramt übernommen. Rene Kratzenstein coacht sehr erfolgreich unsere E-Junioren und wird dabei von Demjan Burmeister, einem ehemaligen Kreisauswahlspieler, unterstützt.

Und bei den F-Junioren hat Vanessa Kahlke aus Groß-Niendorf jetzt das Zepter in der Hand. Es wäre sehr schön, wenn das eine oder andere Elternteil im Bedarfsfall auch mal die Betreuung mit übernehmen könnte.

Tobias Hermann steht für Fragen jederzeit zur Verfügung. Hier sind Elternteile auch gefordert sich einzubringen.

Wir haben mittlerweile über 60 Jugendliche. Es muss auch nicht immer das große Amt sein. Oft genügt es, wenn in der Woche mal eine Stunde frei ist, um unseren Kidies die Möglichkeit am Volkssport Nummer 1 zu geben.

In Zeiten von Corona hatte der Landessportbund die Aktion „Sport im Park“ ins Leben gerufen. Hier hatte unsere Spartenleiterin May-Britt Dietrich die Organisation übernommen. In Absprache mit den anderen Sparten des Vereins wurde so für weitere Bewegung gesorgt.

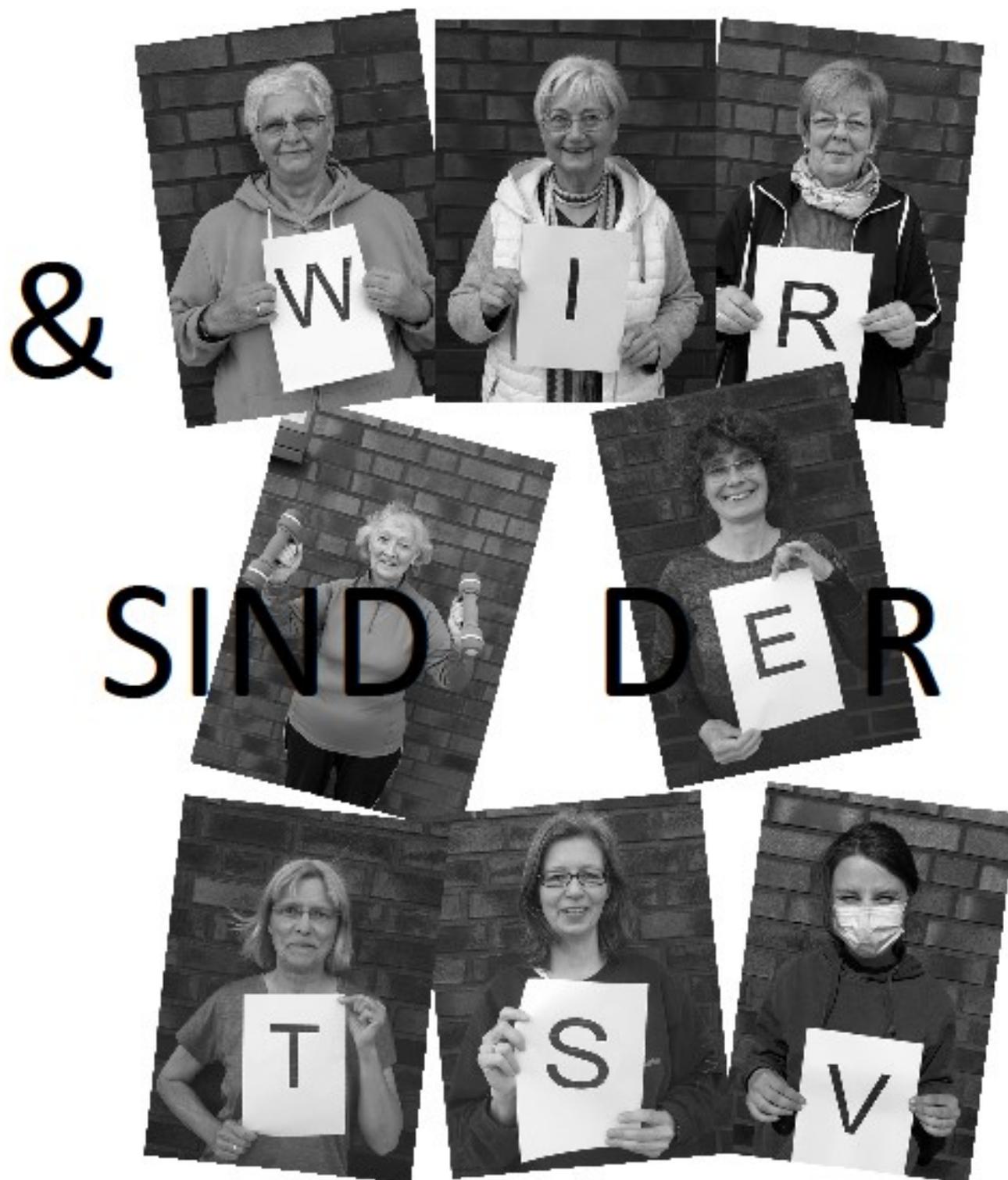
Sehr erfreulich, dass wir mittlerweile gleich sieben Jugendliche für den Tischtennissport begeistern konnten. Die zuständigen Verantwortlichen, Klaus Becker und Herbert Schade, sind zuversichtlich, dass sich hier etwas entwickeln kann.

Weitere Interessen*innen können sich gerne auf unserer Internetseite über die Trainingszeiten erkundigen.

Mit Zoe Resech haben wir für das Kindertur-



Oben links nach unten rechts:
 Taina, Margritt, Arjen,
 Heidrun, Emil, Anette, Flora,
 Jenny, Eddie, Sandra,
 Olivia, Greta, Uta.



Eine gemeinsame Aktion der Gruppen
Kinderturnen, Gymnastik, sowie Fitness
von unserer Trainerin May-Britt

Oben links nach unten rechts:
Karin, Brigitte, Gunda,
Doris,
Ina, Anja, Zoe, Christa.

Erfolgreiches Projekt



feat.

SPORT IM PARK

Das im August stattgefundene kostenlose Angebot im Waldstadion in Tralau, gefördert durch den Landesportverband S.-H. und die AOK NordWest, ist erfolgreich zu Ende gegangen.

Aus mehreren Sparten hat der TSV ein buntes Programm zusammen stellen können, welches gut angenommen wurde und woraus neue Sportgruppen entstehen konnten.

Die Tischtennisabteilung hat ihre Platte nach draußen auf die Terrasse gerollt und dort mit bis zu 7 Kindern den kleinen weißen Ball über den Tisch fliegen lassen. Dies hat den Kindern im Alter zwischen 7 – 12 Jahren viel Spaß gebracht, sodass nahtlos nun jeden Montag von 17.30 – 18.30 Uhr weiter trainiert wird. Weitere interessierte Kinder und Jugendliche können gerne mit den Trai-

nern Kontakt aufnehmen und zum Schnuppern und Mitmachen vorbeikommen.

Die Fitnessgruppe konnte ebenfalls draußen, nach einer Runde Walking, die Terrasse für Workout nutzen. Wand, Bank und Boden wurden für die verschiedensten Kraftübungen genutzt. Neue Teilnehmerinnen konnten kostenlos mitmachen und sind von dem Angebot überzeugt gewesen, sodass 2 neue Mitglieder der Fitnessgruppe beigetreten sind.

Am Sonntag, den 15.08.21, hat die Sonne und der blaue Himmel aus der TSV Terrasse eine brasilianische Bar gemacht.

Unter dem Motto „Salsa meets Disco Fox“ brachte unser Trainer Alex jede Hüfte zum Schwingen. Lateinamerikanische Musik gepaart mit leckere

ren Cocktails von unserer Barfrau Annett brachte Schwung auf die Fläche. Schweißtreibend, aber sexy. Auch so geht es im TSV mal heiß her.

Jeden Freitag diente der grüne Rasen der achtsamen Bewegung im Sinne des Qigong. In sich gekehrte Ruhe, äußerliche Töne der Natur, wärmende Sonne und sanfte fließende Bewegungen prägten die Stunde. Dies konnten die Teilnehmerinnen frei erleben. Es hat allen gut getan, so dass sich daraus nun ein neues Angebot im TSV etabliert hat.

Jeden Freitag von 8.30 – 10.00 Uhr findet Qigong nun in der Turnhalle unseres Sportvereins statt.

May-Britt Dietrich

Spartenleitung Fitness

Abschied von unserer Fitness – Corinna

... Ehrung langjähriger Mitgliedschaften in der Fitnesssparte

Es schlummerte in Corinna Hettmann, unserer bisherigen Trainerin und Spartenleitung Fitness, schon einige Monate bevor die Corona Pandemie begann. Corinna dachte darüber nach, ihre Trainertätigkeit beim TSV nach über 20 Jahren zu beenden.

Die sportliche Pause nutzte Corinna, um eine Nachfolgerin zu finden, welches ihr gelang. Unsere bisherige Trainerin im Kinderturnbereich, May-Britt Dietrich, war motiviert beide langjährig bestehenden Grup-

pen von Corinna zu übernehmen.

Anfang August, immer wenn üblicherweise die Gymnastikdamen ihr alljährliches Sommerfest feiern, nutzte die Gruppe die günstige Pandemiesituation, um Corinna zu einem Abschiedsfest im Gemeindehaus einzuladen.

Bei Speis und Trank konnten die Gymnastikdamen ihre geliebte Corinna endlich einmal wiedersehen und sie gebührend verabschieden. Gemein-

sam mit dem Vorstand des TSV erhielt Corinna ein tolles Abschiedsgeschenk.

Wir wünschen Corinna eine glückliche, bewegte und gesunde Zukunft.

Der Vorstand nutzte diesen tollen Abend langjährige Mitgliedschaften in der Sparte Fitness zu ehren. Wir gratulieren Karin Weckes und Margrit Lau aus Tralau zum 50-jährigen Jubiläum, sowie Brigitte Drebes aus Bad Oldesloe zum 25-jährigen Jubiläum.

Guter Saisonstart der I. Herren!

Nachdem die beiden letzten Spielzeiten aufgrund der uns wohl allen bekannten Pandemie leider nicht zu Ende gespielt werden konnten, sind wir alle guter Dinge, dass in dieser Saison wieder ein wenig Normalität einkehrt und wir auf sportlichem Wege in unserer Spielklasse die Auf- und Absteiger ermitteln können. Bereits zum zweiten Mal fuhr fast die komplette Mannschaft mit Trainerteam in der Saisonvorbereitung in ein viertägiges Trainingslager nach Dänemark. Sowohl die Organisation, als auch die Finanzierung wur-

den hierbei fast ausschließlich von der Mannschaft übernommen.

In Dänemark und natürlich auch danach in unserem Waldstadion konnten dann die nötigen Grundlagen für die Saison gelegt werden. Ausnahmslos alle Spieler haben sehr gut mitgezogen und somit ist auch der sehr gute Start in die neue Saison zu erklären.

Von den bisher acht Spielen konnten sechs gewonnen werden. Mit diesen Resultaten hat sich das Team in der Tabellen Spitze festsetzen können. Aber nicht nur die gute Vorberei-

tung, sondern auch unsere sechs Neuzugänge haben die Mannschaft weiter nach vorne gebracht und die Mannschaft hat sich fußballerisch ein großes Stück weiterentwickelt. Wer sich davon überzeugen möchte, kann gerne an einem Samstag in unserem Waldstadion bei einem Heimspiel vorbeischauen. Wir würden uns riesig freuen.

Mit sportlichen Grüßen,

Dietmar Krebs u.
Maik Langbehn
- Trainerteam -

**Teamsport
Basti**

**Verkauf und Bedruckung
von Sportbekleidung**

**Wir führen alle gängigen Marken
u.a.**



04534 - 30 93 899

Info@teamsport-bastl.de

Spiele unserer I. Herrenmannschaft

2021

TSV - SC Rönnau II	06.11.	14:00 h
TSV Zarpfen II - TSV	14.11.	12:00 h
TSV - SSV Jersbek	20.11.	14:00 h
TSV - SG Oering-Seth II	27.11.	14:00 h

2022

TSV - Union Oldesloe	19.03.	16:00 h
TSV - VfL Oldesloe II	26.03.	16:00 h
Union Oldesloe - TSV	03.04.	12:00 h
TSV - TSV Zarpfen II	09.04.	16:00 h
TSV - Schackendorf II	23.04.	16:00 h

**SCHADEN
SANIERUNG
NORD**

- Leckortung
- Schadensaufnahme
- Demontage-Arbeiten
- Trocknung
- Wiederherstellung
- Schimmelpilzsanierung
- Inventarsanierung
- Brandsanierung

**Feuer?
Wasser?
Schimmel?**

Info@schadensanierungnord.de
www.schadensanierungnord.de



Qigong

Freitags von
8.30 – 10.00 Uhr

Turnhalle
Schulstraße 27
23843 Tralau

Informationen unter
www.tralauersv.de
oder 0176-81060704

Wichtige Rufnummern

Manfred Arps (TR+PW)	01520—7430704
Klaus Becker (VS+TR)	04531—885 480
Manfred Burmeister (VS)	04531—896 83 70
May-Britt-Dietrich (SL+TR)	0176—810 607 04
Torben Helms (VS)	0162—981 95 26
Tobias Hermann (VS+TR+JO)	0162—158 21 15
Vanessa Kahlke (TR)	0172—163 30 81
Renè Kratzenstein (TR)	0172—369 73 35
Dietmar Krebs (TR / über Kay Nagorsnik)	
Anja Kurschat (RP)	0176—211 494 47
Maik Langbehn (TR / über Kay Nagorsnik)	
Kay Nagorsnik (VS)	0151—242 019 61
Frank Olk (TR)	0174—187 45 60
Dierk Resech (SL)	0178—628 49 37
Zoe Resech (TR)	0152—225 489 17
Herbert Schade (SL+TR)	04531—673 71
Annett Schmidtken-Henke (VH)	0172—493 84 79
Jennifer Wiggers (VS)	0157—883 320 45

Legende:

VS = Vorstand
TR = Trainer*in
PW = Platzwart
VH = Vereinsheim
SL = Spartenleitung
JO = Jugendobmann
RP = Raumpflege



Tischtennis

Kinder & Jugend
ab 7 Jahren

NEU

Jeden Montag
17.30 – 18.30 Uhr
(Winterhalbjahr)

Turnhalle, Schulstraße 27
23843 Tralau

www.tralauersv.de
mail@tralauersv.de

Salsa meets Discofox

Aktion zu „Sport im Park“

Nach den Sommerferien öffneten sich die pandemiebedingt geschlossenen Sportstätten in Tralau auch für die Tanzsparte wieder.

Und diese ersten Wochen standen im Zeichen der vom Landessportverband und der AOK Nord-West geförderten Aktion „Sport im Park“.

Ein Projekt für den Breiten-sport, das es Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in der aktuellen Situation ermöglicht, in Tralau mit Fußball, Tischtennis, Workout, Qigong und Tanz in Bewegung zu kommen – kostenfrei und unverbindlich! So hieß es am 15. August für die Tänzer in uns:

Salsa meets Dicofox!

Durch die Organisation von May-Britt Dietrich verwandelte sich die Terrasse des neuen Tralauer Gemeinschaftshauses vorübergehend in die Karibik.

Annett Schmidtken-Henke, die Vereinsheimwirtin, sorgte für Erfrischungen in Form von leckeren Cocktails mit und ohne Alkohol, dafür mit vielen, beerrigen Früchten – natürlich alles komplett coronakonform.

Sogar das Wetter spielte mit und nach einem verregneten Vormittag kam pünktlich zum Start der Veranstaltung die Sonne hervor.

Gut gelaunt stand Tanzlehrer Alex ab 15 Uhr bereit, um bei tatsächlich fast karibischen Temperaturen mehreren Paaren und Einzelpersonen die lässigen Salsa- und Discofox-Schritte näherzubringen.

Einer Einführung zum Grundschritt folgten ein paar Tanzfiguren im 4/4-Takt. Und sahen die coolen Moves auch nicht immer so elegant wie in der Heimat des Salsas aus, so hatte doch jeder viel Spaß – die Gute-Laune-Musik tat ihr übriges. Die fröhliche und positi-

ve Strahlkraft dieser Rhythmen trug zur Faszination und Euphorie der Tänzer bei. Gut beschäftigt mit Einüben von Seitenwechsel, Drehung, Cross Body Lead verging die eine Stunde mit fetzigen, lateinamerikanischen Klängen wie im Flug. Nach einem letzten Cocktail verabschiedeten sich die Tänzer beschwingt, ein klein wenig stolz und voller Lebensfreude in den lauen Sommerabend. **Neugierig geworden?**

Tanzen war schon immer Euer Traum, aber irgendwie hat es mit einem Kurs noch nicht geklappt?

Fragt einfach mal nach, egal ob gefühlter Anfänger oder Fortgeschrittener. Gerne bringen unsere Tanzlehrer Alex und Iris Euch die Grundschritte oder Folgen der Standard- und Latein-Tänze bei. Für weitere Informationen kontaktiert bitte den Spartenleiter Dierk Resech unter

0178—628 49 37.

Bewegung und Spaß auf unserer neuen Terrasse

May-Britt und andere Spartenleitungen haben dafür gesorgt, dass es die eine oder andere Bewegungseinheit gab.

Von links nach rechts:

Kathrin Baer u. Doris Peiker (beide mit Tanzlehrer Alex Fraiss), May-Britt und Ulf Dietrich, Carmen und Dierk Resech, Katharina und Jens Lippold.



Kinderturnen läuft rund!

Ein spannendes Kinderturnjahr 2021 liegt hinter uns.

Im März durften unsere Trainerinnen May-Britt und Zoe, gemeinsam mit Hase Hoppel wieder ran.

Hier wartet unser Maskottchen Hase Hoppel bereits auf alle Turnkinder.

Draußen auf dem Rasen wurden alle Kinder der Turnsparte zusammengetrommelt und viel Bewegung angeboten. Reifen, Hüttchen, Bälle, Stangen, Seile, Kisten und Kästen. Alles kam draußen bei meist trockenem Wetter mit viel Spiel und Spaß zum Einsatz.



Im April sollte doch eigentlich der Frühling da sein, so dass der Osterhase auf dem Rasen einiges verstecken wollte. Das Ostereiersuchen am Ostermontag fand aber auf einem weißen verschneiten Rasen statt. Das störte die Kinder kaum. Es war vielmehr ein zusätzliches Abenteuer unter der weißen Schneedecke die Ostereier zu finden.



Zwischendurch wurde die Terrasse mit Kreide umgestaltet. Ein neuer Hüfparcour wurde geschaffen.

VS vereinigte stadtwerke



starkeleistung



Bewegen fördert das Lernen!

So werden auch immer gerne kleine Lernspiele in den Bewegungsparcour mit eingebaut.



Im Sommer schleppten die Trainerinnen, zur Freude der Kinder, dann viel Wasser herbei. Nun durften die Kinder bei bestem Wetter Wasserspiele absolvieren.

Welche Gruppe hatte wohl den Eimer am meisten voll?



Nach einer gelungenen Wasserschlacht mussten viele Schwämme in der Sonne getrocknet werden. Manch einer sieht darin etwas Kunstvolles 😊



Seit August tunen die Kinder wieder in der Turnhalle über Bänke, Kästen und Sprossenwand.

Kinder zwischen 4-6 Jahren sind herzlich willkommen mitzumachen. Weitere Informationen gibt es über unsere Trainerin May-Britt Dietrich telefonisch unter 0176-810 60 704.

Ein neues Highlight nicht nur für Kinder und Jugendliche. Unser **Tischtennis-Roboter** erlaubt manuelle Einstellungen des Roboterkopfes für einen Auswurf in verschiedene Zonen. Die Geschwindigkeit ist stufenlos einstellbar. Trainingsmöglichkeit für Rückhand, Mitte- oder Vorhand.



Endlich - Tischtennis für die Jugend

Die Anfänge sind vielversprechend

Schon seit langem schwirrte es durch die Köpfe der Verantwortlichen bei uns im Verein. Allen voran bei unserem Spartenleiter Herbert Schade und unserem Kassenwart Klaus Becker. Zunächst war der Start im Frühjahr 2020 geplant. Doch Corona verlangte nach einem anderen Zeitplan. Da kam die Aktion „Sport im Park“ wie gerufen. May-Britt organisierte alles und nahm die einzelnen Sparten in die Pflicht. Klaus Becker wurde zum Begleiter der Tischtennisjugend auserkoren. Und schon nach dem ersten Trainingstag schien es so, als würden die Tore gleich wieder geschlossen. Leider war niemand interessiert und niemand fand den Weg in die Turnhalle. Im Nachgang wurde dann nochmal Werbung für diese Aktion gemacht. Und siehe da. Die ersten Jugendlichen tauchten auf und

hatten viel Spaß. Nun ist es natürlich wichtig, dass Kontinuität in die Sache kommt. Ein erstes Hindernis stellt sich in der Form dar, dass es für einige Eltern nicht möglich ist ihre Kinder zum Training zu bringen bzw. abzuholen.

Die TT-Sparte subventionierte, vornehmlich für das Jugend-

training, einen TT-Roboter. Dieser kommt bei den Jugendlichen auch sehr gut an. Man hat auch die Hoffnung, dass sich noch mehr (Jungen wie Mädchen) für diesen Sport interessieren und einfach mal beim Training vorbeischaun. Im Winterhalbjahr immer montags von 17:30-18:30 Uhr. Infos auch bei Klaus unter 04531-885 480.



Jugendtrainer:
Klaus Becker

v. l. n. r.: Luca, Thore,
Paul und Mo. Es fehlen:
Noan und Malou

BAUGESCHÄFT

MG

Markus Greve

Maurer-Betonbaumeister

Tel. & Fax: 04531 / 89 68 383

Mobil: 0174 / 277 63 19

Dorfstraße 1A, 23843 Travenbrück

- Maurer- und Betonarbeiten
- An- und Umbauten
- Fliesenarbeiten
- Putz- und Estricharbeiten
- Feuchtigkeitssanierung
- Pflasterarbeiten

Baugeschaeft.MG@gmail.com

WOOD COMPANY
TISCHLEREI

iq
FENSTER
SYSTEME

**Wir erfüllen
Ihre Fensterträume.**

FENSTER · TÜREN · MÖBEL · BAU · OBJEKT

Woodcompany · Dorfstrasse 2 · 23843 Schlamersdorf
Telefon 04531 - 3702 · Internet www.woodcompany.de

GEALAN

UNILUX
Fenster und Türen

GUTMANN



Fortsetzung von Seite 1

nen eine weitere Übungsleiterin gewinnen können, so dass nicht alles bei May-Britt hängen bleibt. Vor einigen Monaten hat May-Britt den gesamten Bereich Gymnastik- und Fitnessbereich übernommen. Unsere langjährige Übungsleiterin Corinna Hettmann hatte schon vor sehr langer Zeit den Wunsch geäußert, kürzer treten zu wollen. Glücklicherweise springt Corinna auch mal ein, wenn Not an der Frau ist. Danke!

Auf der Tagesordnung unserer JHV wird es auch zur Abstimmung in Bezug auf eine neue Beitragsstruktur kommen. Diese soll ab dem 1.1.2022 gelten. Seit Jahren bekommt der Verein nach wie vor einen jährlichen Zuschuss von der Gemein-

de, doch zusammen mit den Mitgliedsbeiträgen reicht es nicht aus, um alles zu wuppen. Bis dato war der Tralauer SV der Verein mit den niedrigsten Beiträgen in Schleswig-Holstein. Doch besonders durch den Neubau unseres Vereinshauses, aber auch dadurch, dass wir im Bereich der Übungsleiter*innen mächtig aufgestockt haben, sind die laufenden Kosten gestiegen. Aber auch Neuanschaffungen für Trainingsbetrieb etc. schlagen immer wieder zu Buche.

Unser Kassenwart wird auf der JHV gern auch Auskunft geben, wofür die Gelder Verwendung finden. Auskunft hierüber gibt auch der für 2022 geplante Haushalt, welcher allen Mitgliedern auf der Jahreshauptversammlung zur Verfügung ste-



IMPRESSUM

Herausgeber:
Tralauer SV e. V.
Schulstraße 27
23843 Travenbrück
mail@tralauersv.de

Telefon: 04531 – 896 83 70

Satz/Layout: Manfred Burmeister
V. i. S. d. P.: Manfred Burmeister
Auflage: 750 Exemplare

Einladung und Tagesordnung

zur Jahreshauptversammlung am **Donnerstag, 25.11.2021 um 19:30 Uhr** im Gemeindesaal der Gemeinde Travenbrück, Schulstr. 27 in 23843 Travenbrück OT Tralau

1. Begrüßung / Eröffnung der JHV
 2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
 3. Feststellung der ordnungsgemäßen Beschlussfähigkeit
 4. Genehmigung der Tagesordnung
 5. Ehrungen
 6. Bericht des Vorstandes - Neuigkeiten aus dem Verein -
 7. Bericht des Kassenwarts
 8. Bericht des Kassenprüfers
 9. Entlastung des Kassenprüfers
 10. Entlastung des Vorstandes
 11. Berichte der Spartenleitungen
 12. Haushaltsplan 2022
 13. Wahlen:
 - > 2. stellvertretener Vorsitzender*in
 - > Protokollführer*in
 - > Jugendobmann
 14. Verschiedenes
 15. Schlusswort
- gez. Manfred Burmeister (1. Vorsitzender)

hen wird.

Abschließend möchte ich allen Mitgliederinnen und Mitgliedern ein wunderschönes Weihnachtsfest im Kreise der Familie wünschen.

Alles Gute für das Jahr 2022.
BLEIBT GESUND!!!

In diesem Sinne,

Manfred Burmeister

- 1. Vorsitzender -

Qigong

Ein neues Angebot füllt seit September 2021 die Turnhalle in Tralau.

Bringe
Körper – Geist – Atmung
in Harmonie.

NEU

Als Baustein der traditionellen chinesischen Medizin dient Qigong der eigenen Gesunderhaltung.

Wir üben achtsame fließende Bewegungen, die beruhigend und entspannend wirken. Muskeln und Knochen werden gestärkt, der Stoffwechsel unterstützt, die Energie in ein Gleichgewicht gebracht, der Geist beruhigt und das Immunsystem gefördert.

Komme vorbei und übe mit uns.

Freitags von 8.30 – 10.00 Uhr
Turnhalle, Schulstraße 27, 23843 Tralau
bei May-Britt Dietrich
Telefon: 0176 - 810 60 704