



Gemeinde Bäk

Der Bürgermeister

Borgkamp 1, 23909 Bäk
Tel. 04541 859381
info@auf-der-baek.de

Ausschuss für Jugend,
Kultur und Soziales
-Die Vorsitzende-
Tel. 0174 95 11 521

Bäk, 17.09.2019

Liebe Sportfreunde,
die dunklen Monate rücken näher und wir wollen wieder AKTIV werden.
Ab dem 21.10.2019 werden

2 Sportgruppen

regelmäßig montags im Dorfgemeinschaftshaus Bäk

unter der Leitung von **Janine Lüttig** für alle Einwohner/innen aus Bäk, Mechow und Römnitz starten.

1. Gruppe „Der Klassiker“

Wie Ihr es kennt 1 Stunde mit Erwärmung, ordentlichem Schwitzen und Entspannung.

ACHTUNG andere Zeiten: Ab dem 21.10.2019 jeden Montag von 18:45-19:45 Uhr (Änderungen vorbehalten)

2. Gruppe „Powerzirkel“

Für alle, die auch im Winter fit bleiben, oder es werden wollen. Es warten 45 Minuten intensives Training auf Euch, wobei wir uns nur ca. 5 Minuten warm machen, 35 Minuten aufregende/anstrengende Zirkelübungen auf Euch warten und 5 Minuten Fasziendehnung am Ende gemacht werden.

ACHTUNG andere Zeiten: Ab dem 21.10.2019 jeden Montag von 20:00-20:45 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Eine weitere Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen, bietet sich **mittwochs** ab 23.10.2019 bis zu den Osterferien 2020 um 19:30 Uhr beim **Tischtennis** spielen unter Leitung von Andreas Jahns im Dorfgemeinschaftshaus.

Sport treiben, sich gezielt entspannen – das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch die ideale Gesundheitsvorsorge!

gez. Thomas Teut
Bürgermeister

gez. Kerstin Lehmann-Baumgart
Vorsitzende des Ausschusses für
Jugend, Kultur und Soziales