

## „Nordweststadt Sports Night“

Nacht-Aktive, Fitnesshelden und Sportmuffel aufgepasst: Bei der „Nordweststadt Sports Night“ am Samstag den 14.10.17 wollen wir Körper und Geist in Schwung bringen und uns richtig auspowern. Zeigt, was in Euch steckt oder erfahrt, zu was Ihr fähig seid!

Los geht es um 17 Uhr mit dem „Get Together“ in der Sporthalle der Werner von Siemens-Schule.

Ihr könnt Euch in allem möglichem ausprobieren - es ist garantiert für jeden etwas dabei:

Es findet ein Basketball- Fußball- und Volleyballturnier statt, ein von einem Profi angeleiteter Kampfkunst- und Selbstverteidigungskurs, Power- Yoga- Unterricht und Ihr könnt unter Tipps und Skills von Jugendlichen einer Hip-Hop- Dancegroup ein paar Tanzmoves lernen. Für diejenigen, die schon immer hoch hinaus wollten, ist unser Riesen-Trampolin genau das Richtige. Weiterhin stehen Euch noch zahlreiche Fitnessgeräte zur Verfügung.

Ihr werdet Muskeln spüren, von denen Ihr nicht wusstet, dass Ihr sie besitzt!

Natürlich sind auch diejenigen, die sich nicht so sehr körperlich, sondern eher geistig trainieren wollen, recht herzlich eingeladen. Mit „Train Your Brain“- Bereichen, Denksport-Spielen und Rätseln werdet Ihr gut zu tun haben.

Für passende Stärkung und Erfrischung ist gesorgt: Während Ihr Euch auspowert, stehen für Euch Kaltgetränke, frisch gemixte Vitamin- Power- Cocktails, Fitness- Snacks und Healthy-Food bereit.

Bitte unbedingt mitbringen: saubere Sportschuhe (am besten Hallenschuhe) und bequeme Kleidung, in denen Ihr Euch gut bewegen könnt.

Kommt vorbei und legt los! Wir freuen uns auf Euch!