

# Spiel- und Sportverein Nordhofen e.V.

sorgt für Spaß und Fitness

## für die Großen - mit...

### **Gymnastik für die Damen** - denn „wer rastet der rostet“

B. Hens sorgt für ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm für die Dame ab 50 immer **dienstags von 18.30 – 20.00 Uhr**

Wer es schwungvoller angehen möchte, kann **ab dem 23. April** in einem **10 Stundenkurs Aerobic** was für die gute Figur im Sommerurlaub tun. Mit Steffi, Musik und Spaß, **dienstags von 20.15 – 21.45 Uhr**

### **Mittwochs ab 19.30 Uhr**

werden die Tischtennisplatten aufgebaut und fleißig trainiert. Denn schließlich ist die **2. Tischtennis-Herrenmannschaft** des SSV Nordhofen in die 1. Kreisklasse aufgestiegen und der Titel will verteidigt werden - weiter so!

Übrigens, die **Tischtennis-Damen** sind auch super!

Unter [www.nordhofen.de](http://www.nordhofen.de) und 02626 / 9239108 gibt es noch mehr Infos - auch über Sonderkurse!