

# April / Mai / Juni

## REIN IN'S KANU, FERTIG, LOS!

Du bist gerne in der Natur unterwegs,  
liebst das Wasser und sportliche  
Aktivität?!

**Versuch´s doch einmal mit  
Kanufahren!**

Bei uns stehen Kanus und Ausrüstung  
für Dich bereit, um die Flüsse unserer  
Gegend zu erkunden.

Einführungstermin:

**Sa. 11.05.19 um 14:00 Uhr**

Was Dich an diesem Tag erwartet?!

**Auf eine kurze theoretische  
Einweisung folgen Übungen zum  
Ein- und Aussteigen und dann eine  
erste Fahrt bis zur Schunter-  
mündung.**

**Wir werden unterstützt von der:**

---

**KGNO Braunschweig  
(Kanu-Gruppe an der Neuen  
Oberschule Braunschweig e.V.)**

**Für die Vorplanung des Nachmittags  
bitten wir um Anmeldung bis zum  
04.05.19 in unserer Geschäftsstelle.**

**Wir freuen uns auf Dich!**



### Gut zu wissen...

"Kanu" ist der Oberbegriff für alle  
Wassersportgeräte, die aus eigener  
Muskelkraft mit Paddeln in  
Blickrichtung nach vorne bewegt  
werden.

Der Kajak wird als Einer oder Zweier  
im Sitzen mit einem Doppelpaddel  
angetrieben.

Der Canadier hingegen im Knien  
oder Sitzen mit einem Stechpaddel.

Während die Wurzeln des Kajaks bei  
den Inuit Grönlands zu suchen sind,  
stammen die Urformen unserer  
Canadier aus Kanada.

Auf Hawaii nahm das Stand-Up-  
Paddeling Fahrt auf und findet heute  
immer mehr Freunde.





## \*ZUMBA\*

Mit neuer Trainerin und neuer Musik der perfekte Beginn für Dich - und auch für Neumitglieder!

Neuer Kurs startet am: Sa. 27.04.19 um 15:00  
8 Übungsstunden = immer samstags von 15:00 - 16:00  
Trainingsfreie Zeit: 01. und 08.06.19

Ansprechpartnerin: Britta Büttner



## \*MUTIG & STARK\*

Ein Thema des Kurses ist das Herausbilden von Fairness und das Übernehmen von Verantwortung für sich selbst und für Freunde.

Die Kinder lernen u. a. mit der Stopp-Regel, die eigene Position klar zu verorten. Mutig neue Dinge auszuprobieren, etwas zu wagen. Was kann ich tun, was ist erlaubt.

Mit Rollenspielen spielerisch zu mehr Selbstvertrauen gelangen, die Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern. Situationen mit verbalem und/oder körperlichem Angriff selbstbewusst und mutig lösen. Freunden helfen oder auch Freunde um Hilfe bitten.

Wir bieten Kurse für die Altersgruppen 4+5 / 5+6 / 7 - 12 Jahre an. Immer montags ab 14:45, Uhr ausgenommen sind die Ferien. Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

Ansprechpartnerin: Bettina Massillon



## \*THAI CHI CHUAN\*

In der Volksrepublik China ist es ein Volkssport, viele Millionen Menschen praktizieren es täglich.

Auch im MTV Walle kann es jeder ausprobieren. Für Einsteiger und Fortgeschrittene laufen immer donnerstags ab 18:30 Uhr zwei Kurse.

Thai Chi in seiner ganzen Vielfalt erleben, innere Ruhe finden, Kraft stärken, Gelassenheit und Entspannung fördern, völlig ohne Lerndruck üben und Meditation in Bewegung erleben.

Ansprechpartnerin: Bettina Massillon

## \*DEINE ANSPRECHPARTNER\*

Britta Büttner (05303 6549 / mtv@buettner-walle.de)

Bettina Massillon (coach57bettina@web.de)

Angela Ziegert (jugend@mtv-walle.de)

Timo Berking (05303 5904 / sport@mtv-walle.de)

[www.facebook.com/MTV-Walle-1782829078663832](https://www.facebook.com/MTV-Walle-1782829078663832)

## \*HIP HOP\*

Du hast Spaß am Tanzen und bewegst Dich gerne zu Musik? Du wolltest es schon immer einmal ausprobieren? Dann bist Du bei uns genau richtig!

Komm´ vorbei und tauche in die faszinierende Welt des Hip Hop ein. Wir üben gemeinsam Hip Hop Basics nach aktueller Musik. Über kleine Routinen bis hin zu ausgefeilten Konzepten können wir Deinen eigenen Tanzstil finden, formen und fördern.



Wir beginnen wieder nach den Osterferien am Mi. 24.04.19 von 18:00 - 19:30 Uhr.

Komm´ einfach vorbei - wir freuen uns auf Dich!  
Ansprechpartnerin: Angela Ziegert



MTV Walle von 1910 e. V.  
Geschäftsstelle im Sportpark  
Bürozeit: immer mittwochs / 17:00 - 18:00  
Tel.: 05303 6549 / außer in den Schulferien  
Schunterstr. 38  
38179 Schwülper OT Walle

[info@mtv-walle.de](mailto:info@mtv-walle.de) / [www.mtv-walle.de](http://www.mtv-walle.de)