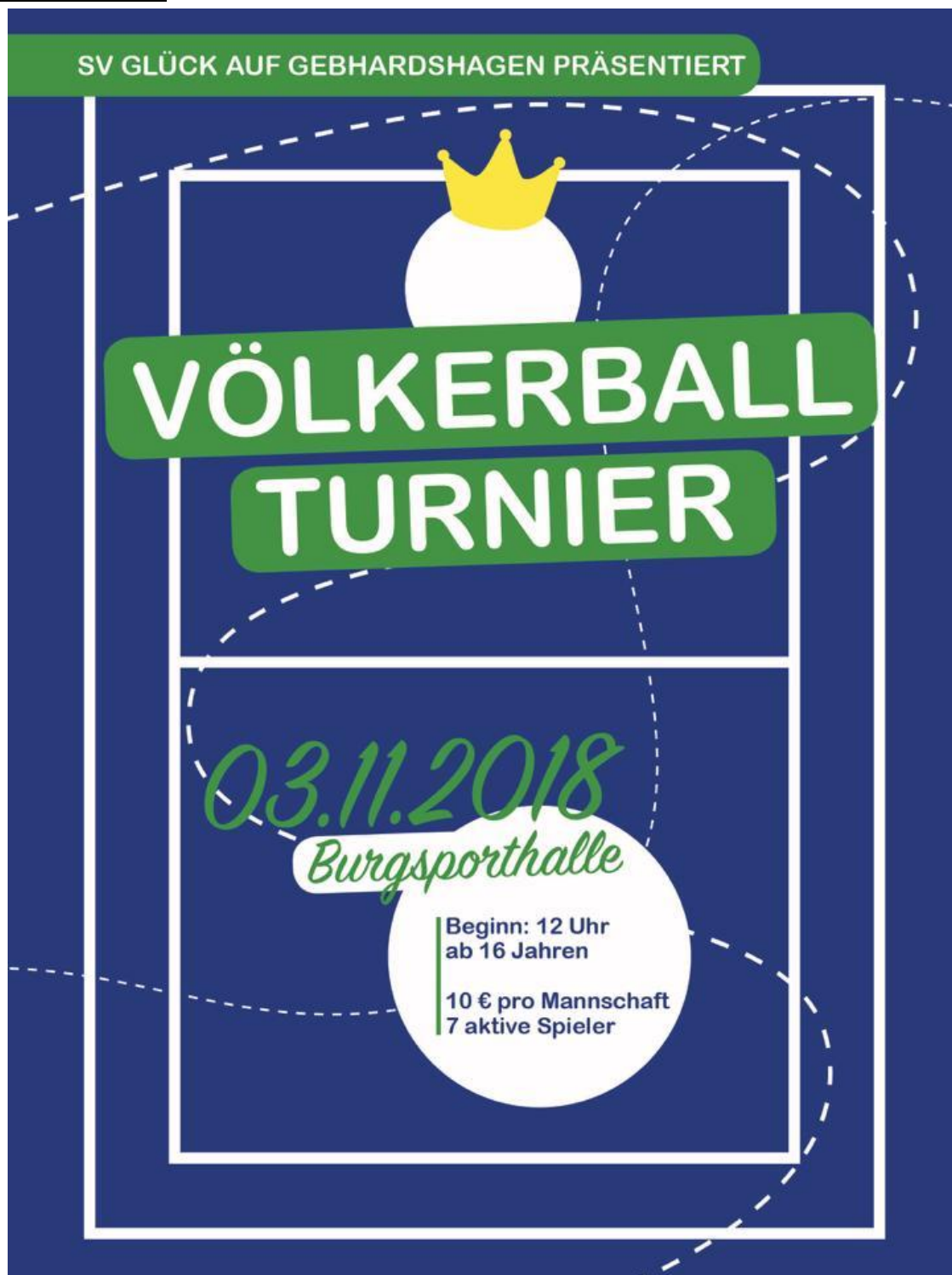


## Newsletter – Newsletter - Newsletter

58. Ausgabe - September 2018

### Bereich AK111:



SV GLÜCK AUF GEBHARDSHAGEN PRÄSENTIERT

# VÖLKERBALL TURNIER

03.11.2018  
Burgsporthalle

Beginn: 12 Uhr  
ab 16 Jahren

10 € pro Mannschaft  
7 aktive Spieler

Anmeldung bis 21.10.2018 an: Julia.Hille1988@gmail.com // Startgeld in der Geschäftsstelle

# Newsletter – Newsletter - Newsletter

58. Ausgabe - September 2018



## Bereich Waldschwimmbad: 24-Stunden Schwimmen

Wie in jedem Jahr fand auch dieses Jahr wieder das 24-Stunden Schwimmen unter der Organisation des SV Glück Auf Gebhardshagen und der DLRG-Ortsgruppe Gebhardshagen statt. Pünktlich um 12:00 Uhr am 18.08.2018 startete das 24 Stunden Schwimmen. Bei bestem Wetter schwammen zahlreiche Teilnehmer 24 Stunden lang ihre Bahnen im Waldschwimmbad.

Vertreten war dieses Jahr jede Altersklasse und es konnte wieder dazu beigetragen werden, dass neue Rekorde aufgestellt wurden.

Die Veranstalter sorgten mit dem nötigen Drumherum (Essen, Trinken,..), dass die Veranstaltung erneut ein voller Erfolg war.

Die Ergebnisse werden in den nächsten Tagen auf der Homepage veröffentlicht.





## Newsletter – Newsletter - Newsletter

58. Ausgabe - September 2018

### Bereich Fitness: Zumba Sentao startet nach den Herbstferien



Einmaliger Kurs

17.10.—19.12.2018

**Mittwochs 19:00 — 20:00 Uhr**

im Gymnastiksaal, Gustedter Straße 125

Nichtmitglieder 45,00 Euro

Mitglieder 9,00 Euro

Anmeldung und Bezahlung über Bianka Wehrmann (0170-2881170)

Zumba Sentao® kombiniert Kraft- und Ausdauertraining mit innovativen Tanz-Bewegungen. Dabei ist der Stuhl dein Tanzpartner. Ein hochintensives Workout, das auf das Definieren deiner Muskeln ausgerichtet ist. Es verbessert dein gesamtes Herz-Kreislaufsystem und verbrennt dabei noch haufenweise Kalorien.



### Bereich Sonstiges: Feuerzangenbowle im Multiplex SZ-Lebenstedt

Freuen sie sich auf einen gemütlichen vorweihnachtlichen Abend in exklusiver Runde in Salzgitters ältestem Kino.

Feuerzangenbowle im Saal, Fruchtwein im Reagenzglas und Lebkuchen zur Begrüßung!

**Wann: Samstag, 24.11.2018**

**Einlass: 18:00 Uhr**

**Beginn: 18:30 Uhr**

**Kosten: 10,00 Euro**

Anmeldung bei Bianka Wehrmann: 01702881170



## Newsletter – Newsletter - Newsletter

58. Ausgabe - September 2018

### Bereich Fitness: Kantaera-Workshop bei Glück Auf

 **KANTAERA®** 

**KANTAERA® WORKSHOP** direkt beim  
Konzeptentwickler SEKOU KANTE

**Samstag, 26.01.2019**  
16:00- 17:30

**WORKSHOP-Information**

KANTAERA® ist ein ganzheitliches Workout, welches das **Herz- Kreislaufsystem** verbessert, in einem hohen Maße das Gleichgewicht und die Koordination schult und eine **Muskelkräftigung** des gesamten Bewegungsapparates bewirkt. Durch die perfekte Kombination von Tanz und kampfsportchoreographischen Bewegungen verkriecht **KANTAERA® körperliche und mentale Fitness**. Durch fließende Übergänge und durch die **geringe Belastung der Gelenke**, auch bei den ansatzweise schnellkräftigen Bewegungen der Kampfsportelemente ist **KANTAERA®** für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger sehr gut geeignet.

**Burgsporthalle Gebhardshagen**  
Sternbergstraße 7a  
38229 Salzgitter-Gebhardshagen

**Anmeldung bei:**  
Bianka Wehrmann  
Bianka.Rieger@gmx.de  
0170-2881170

**Anmeldeschluss:**  
25. Januar 2019 für 10€  
**Tageskasse:**  
26. Januar 2019 für 15€

**KANTAERA®**  
Sports Akademie

[www.kantaera.com](http://www.kantaera.com)