

7. FITNESSTAG



des
TSV Vineta Audorf e. V.
am
Samstag, 18. Februar 2023
von 11:00 bis 15:45 Uhr



Kursprogramm

in der Turnhalle der Grund- und Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf, Dorfstraße 60

Uhrzeit

11:10 – 11:25	Warm-Up für alle mit Martina	
11:30 – 12:15	Drumbata mit Lara und Kathrin	Flexibar mit Marion
12:30 – 13:15	Step Aerobic mit Maren M.	In Balance mit Maren Sch.
13:15 – 14:00	- Pause - Aufführung Zumba Kids mit Vanessa	
14:00 – 14:45	Zumba mit Vanessa	Hula Hoop mit Kathrin
15:00 – 15:45	Zumba Gold mit Martina	Yogilates mit Silke

Anmeldung bis zum 13.02.2023 – Formulare liegen aus oder auf der Homepage

Kosten: 10,- EUR für Mitglieder des TSV Vineta Audorf e. V. oder
15,- EUR für Nichtmitglieder

In der Gebühr ist die Teilnahme an den Kurseinheiten, Mineralwasser, Kaffee, Tee, Obst und ein kleines Kuchenbuffet enthalten.

Wir freuen uns auf viele TeilnehmerInnen!

Euer Fit und Gesund Team

Telefonische Auskunft bei Kathrin Wendland: 04331 - 91895
und Silke Gawrisch: 04331 - 91 211