

**Vorstellung des FitGe-Angebots für Mitglieder  
und Nicht-Mitglieder  
am Samstag, 18. November 2023  
in der TuS-Halle, Gartenstr. 51, Freiberg/N.**



Uhrzeit	Inhalt
16.45 Uhr	Einlass
17.00-19.30 Uhr	Infos zum FitGe-Angebot (Fitness und Gesundheit) beim TuS Freiberg
17.00-17.30 Uhr	GymFit light / Ausgleichsgymnastik (Intensitätslevel 1)
17.40-18.10 Uhr	GymFit / BodyFit (Intensitätslevel 2)
18.20-18.50 Uhr	PowerHour (Intensitätslevel 3)
19.00-19.30 Uhr	QiGong
19.30 Uhr	Ende der Veranstaltung

Informieren Sie sich über das komplette Angebot der Abteilung Fitness und Gesundheit des TuS Freiberg und schnuppern Sie in die einzelnen Themen rein. Bitte Sportsachen und saubere Hallenschuhe mitbringen.

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme!

Das FitGe-Trainer-Team des TuS Freiberg

