

Einladung der Abt. FitGe zum Fitness-Zirkel für die



ganze Familie bei Kaffee + Kuchen für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

Wann: am Sonntag, 20. Oktober 2024
Uhrzeit: ab 14:30 Uhr bis ca. 18 Uhr
Wo: in der Lugauhalle,
Gartenstr. 43, Freiberg/N.
Mitzubringen: Sportklamotten, Hallenschuhe, Handtuch

Zeitplan

ab 14:30 Uhr - Einlass, Bewirtungsangebot Kaffee + Kuchen

Inhalt	Teil 1	Teil 2
Gemeinsames Warm-up	15.00 - 15.15 Uhr	16.15 - 16.30 Uhr
Zirkeltraining für 12-99jährige an 4 unterschiedlichen Zirkelstationen bzw. je ein Kinderzirkel für 2-6jährige und 6-11jährige	15.15 - 16.00 Uhr	16.30 - 17.15 Uhr
Gemeinsames Cool-Down	16.00 - 16.15 Uhr	17.15 - 17.45 Uhr

Das Angebot ist kostenlos. Es ist keine Anmeldung erforderlich. Wir freuen uns über viele Teilnehmer und Besucher/Zuschauer. Die Einnahmen/Spenden werden für die neu angeschafften Pilates-Ringe für den Trainingsbetrieb verwendet.



Wir freuen uns auf einen
schönen Nachmittag mit euch!

Abteilung Fitness & Gesundheit
Waltraud + Leila