

Name, Vorname: _____

Ort: _____

Telefon: _____

eMail: _____

Datum: _____

Zahlungseingang: _____

Uhrzeit	Outdoor	Halle Dorfgemeinschaftshaus	Raum 1 EG Vereinsheim	Raum 2 OG Vereinsheim
09:00		Anmeldung		
9:30-9:45		Gemeinsames Warm up		
10:00-10:45	Nordic Walking zum Kennenlernen und Auffrischen der Technik <i>(Elisabeth)</i>	Step Aerobic <i>(Mira)</i>	Wirbelsäule stark und flexibel <i>(Sonja)</i>	Internationale Tänze <i>(Ute)</i>
11:00-11:45		Fit mit dem Pezziball <i>(Jutta)</i>	Yoga <i>(Mira)</i>	Hockergymnastik <i>(Elisabeth)</i>
12:00-13:00	Mittagspause im Vereinsheim mit gesundem Vitalbuffet			
13:00-13:45		Sport für Ältere <i>(Sonja)</i>	Flexibar (Schwungstab) <i>(Mira)</i>	Fitnessstraining mit dem Theraband <i>(Jutta)</i>
14:00-14:45	Nordic Walking <i>(Heidi)</i>	Fitness für junggebliebene Einsteiger <i>(Sonja)</i>	Herz-Kreislauf -Training leichte Choreogr. <i>(Jutta)</i>	Pilates zum Kennenlernen <i>(Elisabeth)</i>
15:00	Abschlussdehnen			
15:15	gemütlicher Abschluß bei Kaffee und Kuchen			

Bemerkung:
