

Frauen-Fitness-Fun 2017

Wann ? Samstag, 04.02.2017

Wo ?
- Vereinsturnhalle TV Eichen
- Hauptschulturnhalle Eichen
- Grundschulturnhalle
- Hallenbad Hilchenbach-Dahlbruch

Für wen ? alle Frauen des TV Eichen und interessierte Gäste

Mit wem? Yvonne Haase, Erika Fahroß, Ewelina Bürger, Anja Knötig, Marlies Suchard, Eugenie Mittelmann, Sabine Kühn

Teilnahme-Gebühr: Erwachsene € 7,00 Jugendliche € 3,00

Unser Angebot: 8 Arbeitskreise
Salatbuffet, Kuchen und Kaffee in der Vereinshalle

Hallenbad Dahlbruch

AK 1 09:00-10:00 Uhr Wassergymnastik / Yvonne Haase

Vereinsturnhalle

AK 2 10:30-11:30 Uhr Fit und Dance mit den Smoveys (Schwungringe) / Anja Knötig

AK 3 11:45-12:45 Uhr Training mit den Smoveys (Schwungringe) / Anja Knötig

AK 4 13:00-14:00 Uhr 4 Streatz (= S-paß, Tr-aining, B-eatz) Fitness-Workout / Ewelina Bürger

Hauptschulturnhalle

AK 5 10:30-11:30 Uhr Fit und Gesund-Programm / Erika Fahroß

AK 6 11:45-12:45 Uhr Training mit dem Balance Pad / Sabine Kühn

AK 7 13:00-14:00 Uhr Line Dance / Marlies Suchard (in Zusammenarbeit mit BAG Tanz AR)

Grundschulturnhalle

AK 8 11:45-12:45 Uhr Yoga / Eugenie Mittelmann

Im Anschluss der Workshops ab 14:00 Uhr:
Stärkung am Salat u. Kuchen-Büffet in der Vereinshalle!

Kurzfristige Programm-Änderungen bleiben vorbehalten und werden im Internet aktualisiert.

Alle Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit an verschiedenen Workshops teilzunehmen.
Bitte Gymnastikmatten und Getränke für zwischendurch mitbringen.
Anmeldung über die ÜbungsleiterInnen - Teilnahmegebühr ist bei der Anmeldung zu entrichten.

Gäste sind herzlich willkommen!

Telefonische Rückfragen unter : 02732-80906