

Frauen-Fitness-Fun 2024

Wann ? Samstag, 17.02.2024

Wo ? -Vereinsturnhalle TV Eichen , Jahnstr .11
- Grundschulturnhalle Eichen, Eichener Str. 127
- Turnhalle Eichen, Schulstr. 5

Für wen ? alle Frauen im TV Eichen , Gäste sind auch willkommen

Mit wem? Susi Schicke, Jessica Schulz, Franka Schreiber, Anne Thaeter
Silvia Nasemann, Yasmin Fuhrmann, Birgit Haude Bombe

Teilnahme-Gebühr: Erwachsene € 10,00 Jugendliche € 5,00

Unser Angebot: 9 Arbeitskreise
Salatbuffet, Kuchen und Kaffee in der Vereinshalle

Vereinsturnhalle/ Jahnstr.11

AK 1 10:00-11:00 Uhr Pilates / Silvia Nasemann
AK 2 11:30-12:30 Uhr Faszien- Training / Franka Schreiber
AK 3 13:00-14:00 Uhr Step im $\frac{3}{4}$ Takt auf dem Stepper / Susi Schicke

Grundschulturnhalle/Eichener Str.127

AK 4 10:00-11:00 Uhr Hit of Beat Fitness / Yasmin Fuhrmann
AK 5 11:30-12:30 Uhr Functional Training / Jessica Schulz
AK 6 13:00-14:00 Uhr Powerhoop / Jessica Schulz
AK 9 14:15-15:15 Uhr Gemeinsame Entspannung in Bewegung und Ruhe / Birgit Haude Bombe

Turnhalle Schulstr.5

AK 7 10:00-12:30 Uhr Doppelstunde Dancecombination und Choreographie / Anne Thaeter
AK 8 13:00-14:00 Uhr Sanftes Yoga / Anne Thaeter

Alle Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit an 4 verschiedenen Workshops teilzunehmen.
Bitte eigene Gymnastikmatten und Decken, falls vorhanden Fränklinbälle und Hoops und Getränke für zwischendurch mitbringen.

Im Anschluss der Workshops ab 15:15 Uhr:
Stärkung am Salat u. Kuchen-Büffet in der Vereinshalle!

Kurzfristige Programm - Änderungen bleiben vorbehalten.

Anmeldung bei den Übungsleiterinnen und unter 02732 80906
Teilnahmegebühr ist bei der Anmeldung zu entrichten.

Hinweis zum Datenschutz beachten! Siehe auch Homepage des TV Eichen: www.tv-eichen.de
Telefonische Rückfragen unter : 02732-80906