

# FITNESSTAG

Mit viel Spaß, guter Laune die Kursangebote des Fachbereichs *Gesund und Fit* des TSV Riederich kennenlernen und sich selbst etwas Gutes tun.

**Wann:** 06. April 2019 ab 9.30 Uhr bis ca. 16.15 Uhr

**Wer:** Jeder der Spaß an Bewegung hat

**Was:** Yoga (Durchführung Yoga Werkstatt Bempflingen)  
Sportabzeichengruppe  
Gym = gesund + aktiv  
Power Fitness  
Zumba®  
Aqua Fitness  
Step und Fit

**Wo:** In der Gutenberghalle  
in Riederich



Teilnahmegebühr: 30€  
Incl. Wasser und Mittagessen

Mehr Informationen und Anmeldung bis  
**08.03.2019** unter  
[fitnesstag.tsv.riederich@gmail.com](mailto:fitnesstag.tsv.riederich@gmail.com)  
oder bei Carina Hölz Tel. 07123/959733  
bzw. Yvonne Fuchslocher Tel.  
07127/890818

# Programm Fitnessstag TSV Riederich

06. April 2019

9.30 Uhr bis 16.15 Uhr

09.30 bis 09.40 Uhr	Begrüßung/Organisation
09.40 bis 10.25 Uhr	Gym=Gesund & Aktiv
10.35 bis 11.20 Uhr	Step und Fit
11.30 bis 12.15 Uhr	Zumba®
12.15 bis 13.00 Uhr	<i>Mittagspause</i>
13.00 bis 13.45 Uhr	Power Fit
13.55 bis 14.55 Uhr	Aqua Fitness oder Sportabzeichen Gruppe*
15.00 bis 16.00 Uhr	Yoga
16.05 bis 16.15 Uhr	Schlussbesprechung und Verabschiedung

\* Bitte bei der Anmeldung angeben welcher Kurs belegt wird

## Was soll man mitbringen?

- Turnschuhe / Sportkleidung / Badekleidung (Bei Teilnahme an Aqua Fitness)
- Sportmatte
- 2 oder 3 Handtücher
- Viel gute Laune

Mit der Überweisung der Teilnahmegebühr von 30€ ist die Anmeldung erfolgt. Wir bitten den Betrag mit dem Verwendungszweck: „Fitnessstag 2019 + Name“ zu überweisen.

Empfänger: TSV Riederich Abt. TuL

Kreditinstitut: Kreissparkasse Reutlingen

IBAN: DE41 6405 0000 0000 9900 24 BIC: SOLADES1REU