



WEIHNACHTS-AEROBIC am Samstag 15. Dezember 2012



Eingeladen sind alle Mitglieder,
Freunde, Bekannte und auch
männliche Gäste!

Kurse von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Uhrzeit	Kursraum	Cycling	Outdoor
10.00-10.25	Reha-Sport für Alle (Micha)	Merlin	x
10.30-10.55	Reha-Sport für Alle (Micha)	Merlin	x
11.00-11.25	Step Warm-Up (Marina)	Götz	x
11.30-11.55	Shaper (Mariel)	Götz	Schnupper Nordic
12.00-12.25	Circuit (Marina)	Petra	x
12.30-12.55	Flexi-BeBalanced (Marina/Mariel)	Petra	x
13.00-13.25	Ghetto Workout (Götz)	Mariel	x
13.30-14.00	X-Mas-Bauch (alle Trainer)	x	x

Bitte tragt Euch für **Cycling und **Outdoor-Nordic Walken** mit eurer Telefonnummer **ab 1.12.** in die Listen am Tresen ein.**

Die **Teilnahmegebühr** in Form von **Kuchen – Keksen – Plätzchen** ist vor Ort am 15.12. zu entrichten.

Sie wird vorher von den Trainern auf Tauglichkeit überprüft und nach den Kursen von allen Teilnehmern gemeinsam verzehrt!

Ab 14.00 Uhr gemütliches Beisammensein mit Vernichtung der mitgebrachten kulinarischen Köstlichkeiten.

