Osterspaziergang zum

Oster-Fitness-Marathon

am 30. März 2013

Zeit	Kursraum	Cycling
10^{00} - 10^{45}	Warm up/T-Bow	Warm up
10^{45} - 11^{30}	Yoga	Speed-Cross
11^{30} - 12^{15}	Body Fit	Mountain-Cross
12^{15} - 13^{00}	Taebo	Power-Hour
13^{00} - 13^{45}	Zumba	Energy-Cycling
13^{45} - *	Cool Down (Stretching)	

*** Bis „Schluss, jetzt reicht`s!" gesagt wird ☺ Ca. $14.^{10}$!**

Holt Euch als Erinnerung Euer persönliches

Aerobic-Marathon-Ticket

4 Stunden Bewegung und Spaß! Ihr sucht Euch aus, welche Kurse Ihr belegen wollt und lasst sie Euch von Euren Trainern abzeichnen!
Pausieren ist natürlich erlaubt!

Für den Ausgleich im „Energiehaushalt" sorgt ein Früchtebuffet.

Viiieeel Spaß und Frohe Ostern

wünscht Euch das Trainer-Team!

Das „Kleingedruckte"!
Die Teilnahme ist für unsere Mitglieder nach Voranmeldung kostenlos.
Gäste zahlen nach Voranmeldung 5€ Organisationsbeitrag.