

Fit & Fun

**3. Fitness-
Mitmach-Tag
für die ganze
Familie**



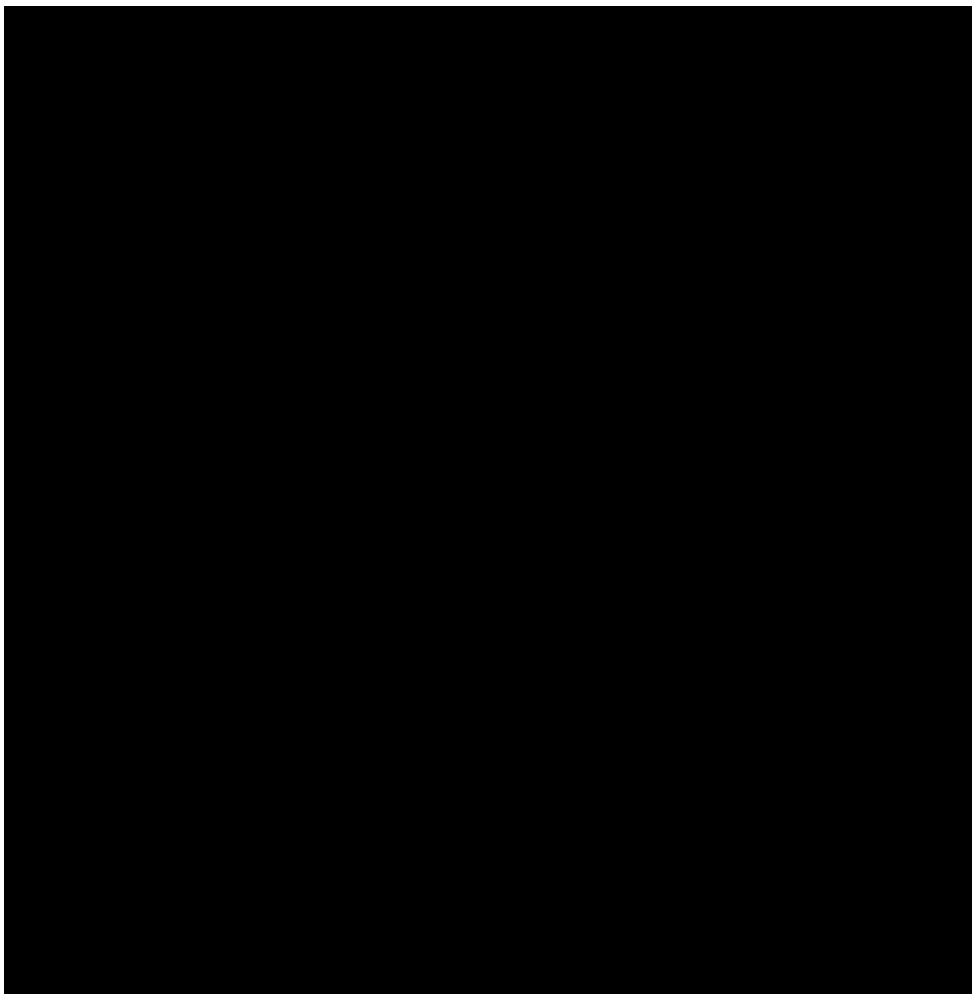
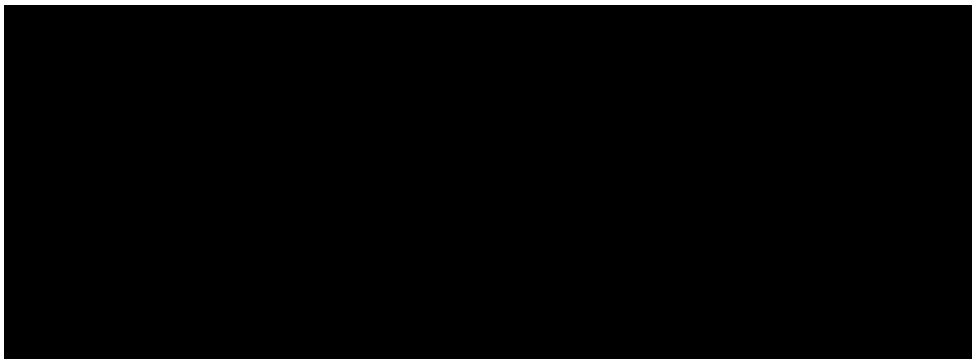
am

03.10.2007

***14:00 — ca. 18:30 Uhr
Turnhalle Essenrode***

Angebot & Programm

Das Angebot zum Fitnessstag:



Liebe Sportfreunde in Essenrode!

Nun schon zum dritten Mal jährt sich am 3. Oktober 2007 unser Fitness-Tag. Nach einem Superstart vor zwei Jahren ist das Interesse im vergangenen Jahr deutlich zurückgegangen. Ob das an der Terminverschiebung lag, wird sich in diesem Jahr zeigen. Wenn Ihr also Interesse habt, meldet Euch bitte zahlreich und verbindlich an. Die Abschnitte sollten bis zum 28. September 2007 bei Claudia Köcher (Kirchring 14B) sein. Sollten sich nicht genügend Teilnehmer finden, werden einzelne Kurse bzw. wird die gesamte Veranstaltung abgesagt.

Einheimische und auswärtige Übungsleiterinnen werden verschiedene Modellstunden aus den Bereichen Athletik und Tanz anbieten. Die Zeiten und Inhalte der angebotenen Kurse könnt ihr der Tabelle (links) entnehmen. Außer einer Menge Sport und Spiel gibt es wieder kleine Erfrischungen und süße Snacks an unserer Fitnessbar.

✂

Folgende Kurse möchte ich/ FAMILIE				
_____	besuchen:			
	1.	2.	3.	4. Pers.
Aero-Step	☐	☐	☐	☐
Langhanteltraining	☐	☐	☐	☐
Hockergymnastik	☐	☐	☐	☐
Rückenschule	☐	☐	☐	☐
Drums Alive	☐	☐	☐	☐
Yoga für Kinder	☐	☐	☐	☐
Aerobic für Kinder	☐	☐	☐	☐