

Zeitplan und Angebote Tag der offenen Tür

Zeit / Ort	GuBo-Turnhalle	Turnhalle Jahnstr.	Raum der alten Geschäftsstelle	Vor der Turnhalle
10:00	Kurs "Rückengymnastik"	Kinderturnen	Gesundheitsprävention - eine offene Fragerunde Gesundheitszentrum Florastr. Dr. Laidag	
11:00	Floorball für alle	Kinderturnen	Kurs "Yoga"	
12:00	Kurs "Ski Gymnastik"	Kinderturnen	Kurs "Meditation"	
13:00	Triathlon	Systema	Vortrag "Gesunde Ernährung"	
14:00	Kurs "Stretch & Relax"	Tanzen für KIDS zwischen 7 und 10 Jahren		Kurs "Outdoor Fitness" (30 Minuten)
15:00	Tischtennis	Handball für KIDS zwischen 4 und 6 Jahren	Kurs "Fit ab 60 Jahre"	
16:00	Tischtennis	Handball für KIDS zwischen 6 und 10 Jahren	Kurs "Workout-All-In"	

Eine aktive Teilnahme an allen Angeboten ist gewünscht und möglich.

Die Teilnahme erfolgt ohne vorherige Anmeldung und ist kostenlos für alle Mitglieder sowie Nichtmitglieder.

Bitte Hallenturnschuhe in den Turnhallen tragen.