

Fitnessstag der TSG WEINHEIM

Samstag - 19.05.2018

**Veranstaltungsort:
Riedbachhalle in 55232 Alzey-Weinheim,
Muskatellerweg**

**Nutzt eure Chance und schnuppert rein, in
das umfassende Sportangebot der Turn-
und Fitnessabteilung.**

Kartenvorverkauf:

- Adler Apotheke
- Metzgerei Keller
- Bäckerei Köhler
- Buchhandlung Machwirth
- Sport Schäfer
- per Mail unter turnen-tsgweinheim@web.de

Eine Flasche Wasser inklusive







Fitnessstag der



TSG WEINHEIM

Turn- und Fitnessabteilung

Zeitplan Trainingsstationen

- 10:00 - 10:15 Warm Up für alle Teilnehmer
- 10:30 - 11:15 Bodystyling mit Miri
- 11:15 - 12:00 Walking mit Monika
- 11:15 - 12:00 Zumba mit Silke 
- 12:00 - 12:45 **4XF**  Functional Training mit Markus / Torsten
- 12:45 - 13:30 Drums & Fit mit Marlene
- 13:30 - 14:30 **4XF**  Cross Training mit Torsten / Markus
- 14:30 - 15:30 Step mit Marlene
- 15:30 - 16:15 Port de Bras mit Inka
- 16:15 - 17:00 Strong by Zumba mit Miri 
- 17:00 - Ende Cool Down für alle Teilnehmer

Vorverkauf: 10 Euro
Tageskasse: 12 Euro

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

4XF 