

# TSV Abt. Turnen Fitness-Tag 28. Januar 2023



Für unseren **Fitness-Tag 2023** haben wir wieder ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen.

---

9.30 - 9.55 Uhr: Einlass, Bezahlen, Kursauswahl

---

10.00 - 10.45 Uhr: Jumping Fitness / RückenFit / Step for Fun

---

11.00 - 11.45 Uhr: Jumping Fitness Mix Kombi / Pilates / ZUMBA Toning®

---

12.00 - 12.45 Uhr: Mittagspause (Salatbuffet)

---

13.00 - 13.45 Uhr: Shadowboxer / Bodyworkout / Orientalischer Tanz

---

14.00 - 14.45 Uhr: Lationation / Zirkeltraining / Body in Balance

---

14.45 - 15.15 Uhr: Entspannung

---

Ausklang mit Kaffee & Hefezopf

---

Kosten für TSV-Mitglieder 15 Euro, für Nichtmitglieder 25 Euro (inkl. Salatbuffet, Kaffee & Hefezopf)

Anmeldung per Mail an **Gabi Struckmeier**: [gabi.struckmeier@tsv-untereisesheim.de](mailto:gabi.struckmeier@tsv-untereisesheim.de)

oder an **Melanie Schreiber**: [melanie.schreiber@tsv-untereisesheim.de](mailto:melanie.schreiber@tsv-untereisesheim.de).

Bitte Hallenschuhe, eigene Matte/großes Handtuch und Getränk (keine Glasflaschen) mitbringen.