

GROSSE FITNESS OUTDOOR PARTY – sei du auch dabei!

**Bei schönem Wetter outdoor bei der SG
oder im O-Zelt in Rödental**



SAMSTAG, 26. Juni 2021 von 16-20 Uhr

16.00 Uhr WELCOME und WARM UP

16.30 Uhr ZUMBA PARTY mit Diana lets fetz!

17.15 Uhr HULA HOOP mit Lucy oder KRAFTTRAINING mit Alina
Wir hullern fleißig mit Workout gemischt oder wer keinen Reifen hat gibt
alles bei Alina

18.00 Uhr TABATA mit Kerstin
Tolles Intervalltraining auf der Matte

18.45 Uhr COOL DOWN + ENTSPANNUNG mit Marina

19.15 Uhr AUSKLANG bei Musik

Kosten: 10,-€ für die ganze Party inkl 1 Getränk
Mitgliedschaft in der SG Rödental ist nicht erforderlich
Wir richten uns nach den aktuellen Corona-Regeln und dem Hygienekonzept der SG,
Infos mit der Anmeldung

Du brauchst:

Sportkleidung, eine Gymnastikmatte, ein Handtuch , euren eigenen
Hula Hoop, eine Maske zum Kommen und Gehen