



# TuS Gesundheitstag am 09.01.2016



**14:00 bis 18:00 Uhr**

**TuS Turnhalle am Sportplatz in Wendelsheim**

Starten Sie fit & gesund mit uns ins Neue Jahr!

## **Unsere Kennenlerne-Angebote\*:**

- 14:00 Uhr Einführung/ Körperwahrnehmung
- 14:15 Uhr Fitnesstraining (*Axel Korn*)
- 14:45Uhr Sportabzeichen (*Jutta S./Melanie H.*)
- 15:00 Uhr Pilates (*Jutta Seckert*)
- 15:30 Uhr Auftritt Kindertanzgruppe
- 15:45 Uhr Fit durch gesunde Ernährung (*Steffi Engel*)
- 16:15 Uhr Kinderturnen (*Melanie Hohmann/Anja Leuck*)
- 17:00 Uhr RückenFit (*Gabriela Bender*)
- 17:30 Uhr Faszientraining (*Gabriela Bender*)
- 18:00 Uhr Entspannung (*Gabriela Bender/Jutta Seckert*)

außerdem ganztägig Infos zu Sport, Gesundheit & Ernährung  
Smoothies zum Probieren und mixen mit dem SmoothieFahrrad  
- Obst & Gemüse Büffet

Wir freuen uns auf Sie!

\*Änderungen vorbehalten

