14. Fitnesstag
der SpVgg Rittersbach

Samstag,
21. März 2020
Sporthalle
Elztal-Auerbach

9.30 Uhr	Begrüßung
9.40 - 10.45 Uhr	**„Step-Aerobic“**
11.00 - 12.00 Uhr	**„HIIT-Workout“** High Intensity Interval Training
12.15 - 13.30 Uhr	**„Aerobic meets FLEXI-BAR® & Pilates“**

Anschließend wollen wir diesen sportlichen Vormittag bei Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde ausklingen lassen. Wie immer, bieten wir hierzu auch unsere leckeren Fitnessbrötchen an.

Teilnehmergebühr: **15,00 EUR**

PMG RNO · 01/2020 · SCHLINDWEIN · Foto: georgrudy

Bitte Isomatten mitbringen.
Steps und FLEXI-BAR® sind in begrenzter Anzahl vorhanden.

Anmeldung
Franziska Holzschuh, Telefon 06293 7169
oder per E-Mail: ralf@spvgg-rittersbach.de

SpVgg RITTERSBACH 1957

fit und gesund
GEMEINSAM IM VEREIN

Badischer Turner-Bund e.V. · STB · AOK