



# Villa Blanka

## 3af Sportanimation



### *Fit mach mit!*

Sehr geehrte Eltern, Lehrer, liebe Schüler!

Die **3af Sportanimation** präsentiert zum Abschluss noch einmal ein Fitness Programm für Eltern, Lehrer und interessierte Schüler. Das Programm beinhaltet ein breites Angebot an Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen.

Hier die einzelnen Stunden:

Datum	Stunde	Thema	LeiterIn
23. Feb 2010	14:40-15:30	Rückengymnastik – Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur	Köhle Gabi
23. Feb 2010	15:35-16:25	Kondition durch Spiele	Hautz Philipp
02. März 2010	14:40-15:30	Krafttraining mit Med-Bällen	Amort Christian
02. März 2010	15:35-16:25	Step Aerobic	Haas Sara
09. März 2010	14:40-15:30	Ausdauertraining in der Turnhalle	Gruber Franz
09. März 2010	15:35-16:25	Spiele mit Kleingeräten	Fischer Johannes
16. März 2010	14:40-15:30	Bauch-Beine-Po Kräftigungsübungen	Hillen Carolina
16. März 2010	15:35-16:25	Volleyball – Pritschen, Baggern Partner- und Gruppenübungen	Vötter Manuel
23. März 2010	14:40-15:30	Zirkeltraining in der Turnhalle	Greil Patrick
23. März 2010	15:35-16:25	Nordic Walking	Lener Franziska

Unter dem Motto „Fit mach mit“ sind alle recht herzlich eingeladen, bei den unterschiedlichen Stunden mitzumachen.

Um einen geregelten Ablauf zu gewährleisten, bitten wir um eine Anmeldung unter:  
**sportanimation@gmx.net**

**Teilnahme auf eigene Gefahr**

