

Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde e.V.



**Mehr Spaß
durch Sport !**

**Für alle
Alters- und Leistungsstufen
geeignet.**

Kreissportverband RD-ECK e.V.

Geschäftsstelle: Michael Polzin
Am Grünen Kranz 4
24768 Rendsburg
Tel.: (0 43 31) 2 71 05
Fax: (0 43 31) 52 38
E-Mail: info@ksv-rd-eck.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10.00 - 12.30 Uhr,
Sportabzeichenbearbeitung:
Mo 15.00 - 17.00 Uhr

13. Fitnessstag

Sonntag, 01. Juli 2018
von 12.00-17.30 Uhr

Kreissportverband
Rendsburg-Eckernförde
Am Grünen Kranz 4
24768 Rendsburg



13. Fitnessstag in Timmaspe am 01. Juli 2018



Veranstalter:
Die **Fitness-Abteilung**
des TSV in Kooperation
mit dem
KSV RD-Eckernförde

Trainingsplan:

- ☺ 12.00-12.45 Uhr Step
- ☺ 12.50-13.35 Uhr Drums Alive®
- ☺ 13.40-14.30 Uhr Jumper vs. Aerostep
- Pause 30 Minuten**
- ☺ 15.00-15.45 Uhr Tae-Bo-Art
- ☺ 15.50-16.35 Uhr Sen Fi®
- ☺ 16.40-17.30 Uhr Dehnung + Faszien Rolle

Termin: Sonntag, **01.07.2018**
von 12.00 – 17.30 Uhr

Lehrgangsort: Sporthalle Timmaspe
Am Sportplatz
24644 Timmaspe

Gleich anmelden!

- **Anmeldung** für den Workshop mit dem anhängenden Anmeldebogen.
 - Referentin: **Birgit Sommerfeld**
 - Die Anmeldung ist **vollständig** auszufüllen und bis zum **23. Juni 2018** an die Geschäftsstelle des KSV zu senden.
 - 8 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der Übungsleiterlizenz werden anerkannt.
 - Die **Teilnahmegebühr in Höhe** von **20 €** ist am Tag der Veranstaltung vor Ort in bar zu entrichten.
- Ohne Vereinszugehörigkeit** beträgt die Teilnahmegebühr **40 €**.

Bei weniger als 10 Anmeldungen behalten wir uns die Absage des Workshops vor.

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Workshop „Fitnessstag in Timmaspe“ an:

Name

Vorname

Straße

Postleitzahl/Ort

Telefon

Mobil

Email

Verein

Sportart

Geburtsdatum

Ort, Datum, Unterschrift