

# Programm und Anmeldung Familien-Sport-Tag

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Angebote an:

## Persönliche Daten:

Name:

Alter:

Vorname:

Verein:

Der Familiensporttag beginnt und endet gemeinsam. Start 15:30 Uhr / Ende 18:30 Uhr

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Bitte bringen Sie geeignete Sportkleidung und ein Handtuch mit.

Jedes Familienmitglied muss eine separate Anmeldung einreichen.

Bitte kennzeichnen Sie durch 1.Wahl, das bevorzugte Programm pro Einheit.

2. Wahl sind Alternativen, die im Falle von ausgebuchten Kursen zum Tragen kommen.

## Hallenteil 1

**16:00 Uhr - 16:30 Uhr**

Spielerunde

(keine Altersbegrenzung)

**16:45 Uhr - 17:15 Uhr**

Fußball

(keine Altersbegrenzung)

**17:30 Uhr - 18:00 Uhr**

Aikido

(keine Altersbegrenzung)

## Hallenteil 2

**16:00 Uhr - 16:30 Uhr**

Drums Alive

(ab 6 Jahren oder mit Begleitung)

**16:45 Uhr - 17:15 Uhr**

Rückenschule

(Jugendliche und Erwachsene)

**17:30 Uhr - 18:00 Uhr**

Familienspiele

(keine Altersbegrenzung)

## Bühne

**16:00 Uhr - 16:30 Uhr**

Step

(ab 6 Jahren oder mit Begleitung)

**16:45 Uhr - 17:15 Uhr**

Aroha

(ab 6 Jahre oder mit Begleitung)

**17:30 Uhr - 18:00 Uhr**

Tabata-Fitness

(Jugendliche und Erwachsene)

**Beschreibung der Angebote:** Tabata (Hochintervalltraining), Step (Aerobic mit dem Stepbrett), Drums Alive (Aerobic mit dem Gymnastikball/Drums), Fußball (orientiert am Bambinitraining), Rückenschule (von einer ausgebildeten Physiotherapeutin), Aikido (japanische Kampfkunst), Aroha (maorischer Workout-Tanz), Spielerunde und Familienspiele (lassen Sie sich überraschen).