

11. Frauensportfest beim TuS Kochstedt e.V.



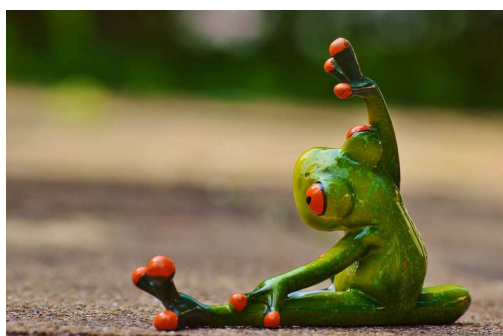
Aus Liebe zum Sport, laden wir alle Frauen des TuS Kochstedt e.V., aber auch interessierte Frauen aus Kochstedt und Umgebung,

am Mittwoch, den 01.06.2016 ab 17:30 Uhr

auf das Sportgelände des TuS Kochstedt e.V. ein.

Gemeinsam soll Sport gemacht, aber auch viel gelacht werden.

Im Angebot sind Gymnastik und Zumba.



Ablauf der Veranstaltung:

17.30 Uhr Begrüßung und gemeinsame Erwärmung

17.45 Uhr Fitnessübungen mit und ohne Geräte, sowie Zumba

18.30 Uhr gemeinsames Stretching

18.45 Uhr Spaß mit dem Schwungtuch

19.00 Uhr gemeinsames Grillen



Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!

(Umkleidemöglichkeiten und Duschen sind vorhanden)

Hinweis: Bei Regen findet das Sportfest in der Turnhalle Kochstedt statt (auch hier Beginn 17:30 Uhr). Gemeinsam geht es dann zu 19 Uhr auf den Sportplatz zum Grillen.