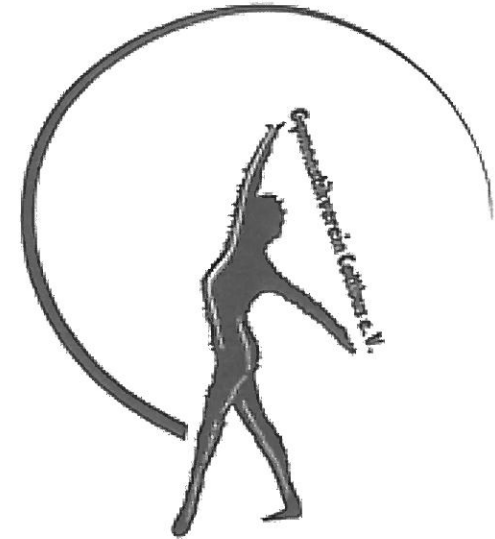


Gymnastikverein Cottbus e. V.

Fitness-Marathon 2019



Liebe Vereinsmitglieder,

unser 28. Fitnessmarathon findet am Samstag, den 16. Februar 2019 von 10:00 – 14:00 Uhr im Haus C der Regine-Hildebrandt-Grundschule in der Klopstockstr. 3 in Cottbus-Sachsendorf statt.

Wir halten ein umfangreiches sportliches Angebot für euch bereit. Es gibt wie immer einen kleinen Imbiss und ausreichend Getränke.

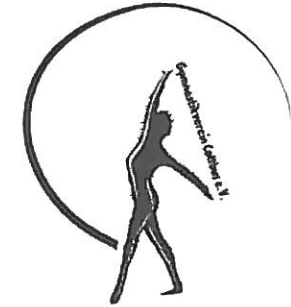
An der Veranstaltung können Vereinsmitglieder und deren Familienangehörige teilnehmen. Bringt bitte euren Mitgliedsausweis mit. Für die Versorgung erheben wir einen Unkostenbeitrag von 2,00 €/Teilnehmer, der vor Ort bezahlt wird.

Wenn ihr für die Pausenversorgung etwas Leckeres und Leichtes (z. B. Aufstriche, Salate, Obst, Kuchen, Brot) beisteuern möchtet, würden wir uns freuen. Sprecht das bitte vorher mit den Übungsleitern ab.

Der Vorstand

Programm umseitig

GYMNASTIKVEREIN COTTBUS e.V.



28. FITNESS-MARATHON

16.02.2019

Zeit	Raum 1 Sporthalle	Raum 2 Aula	Raum 3 Kl.-Zimmer	Raum 4 Kl.-Zimmer	Raum 5 Kl.-Zimmer	Raum 6 Kl.-Zimmer	Raum 7 Kl.-Zimmer	Raum 8 Zwischendeck
10:30-11:00 Uhr	Steparobic Steffi	Zumba Victor	Qi Gong Gert	Bauch-Beine-Po Susi	Yoga Heike	Bodyfit Gitti	Theraband Elke	Selbstverteidigung Alex
11:15-11:45 Uhr	Stepaerobic Steffi	Zumba Victor	Tai Chi Karl-Heinz	Redondball Gitti	Selbstverteidigung Alex	Kraft/Koordination Christian	Hanteltraining Jens	Stuhlgymnastik Christine
12:00-12:30 Uhr	Aerobic Carrola	Tanz Anna	Qi Gong Gert	Kraft/Koordination Christian	Yoga Heike	Theraband Elke	Gelenk- mobilisation Heidi	Bauch-Beine-Po Victor
Pause								
13:00-13:30 Uhr	Wellness- Workout Susi	Tanz Anna	Tai Chi Karl-Heinz	Pilates Carola	Selbstverteidigung Alex	Meridiandehnung Gert	Swing Stick Jens	Stuhlgymnastik Christine
13:45-14:00 Uhr	Dehnung Carola	Fascien Gitti	Massage Christine	Entspannung Elke				