



Tag der offenen Sporthalle – Activ Fun

Wann: 04.11.2017 von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Wo: Turnhalle Sebexen

Was ist das?

Ein Nachmittag im November, an dem alle, die interessiert sind, die einzelnen Sportgruppen ausprobieren können.

Diejenigen, die sich schon für eine Sportgruppe entschieden haben, sind eingeladen zusammen mit allen anderen eine Reise durch das Angebot des FC Sebexen zu machen.

14:00 – 14:30 Uhr: Leichtathletik/Geräteturnen

14:30 – 15:00 Uhr: Badminton

15:00 – 15:30 Uhr: Kinderturnen / Eltern-Kind

15:30 – 16:00 Uhr: Damen Gymnastik I (Mattenrutscher)

16:00 – 16:30 Uhr: Damen Gymnastik II

16:30 – 17:00 Uhr: Herren Gymnastik

17:00 – 17:30 Uhr: Step Aerobic

Gemeinsam wollen wir auch noch den **Alltags-Fitness-Test** des Deutschen Olympischen Sportbundes absolvieren.

Ziel: lebenslang fit und selbstständig bleiben!

Zwischendurch können wir uns bei Kaffee und Kuchen stärken. Auch Getränke stehen bereit.

Kuchenspenden sind herzlich willkommen. Bitte bei Ingrid Koch (Tel. 919825) anmelden.

Wir freuen uns auf einen aktiven Tag!

Mit sportlichem Gruß

Der Vorstand des FC Sebexen