

BENEFIZSCHWITZEN

22.5., Aischgrundhalle ab 11 Uhr

- **Mach Sport und spende** für die Ukraine
- Wähle aus **verschiedenen Trainingseinheiten** aus und tu Gutes für Dich und andere!
- **Für Erwachsene und Kinder**
- Für Speisen und Getränke ist gesorgt
- **Alle Einnahmen gehen an Adelsdorf hilft** zugunsten Geflüchteter aus der Ukraine

Bewege Dich, um etwas zu bewegen!



Gemeinde
Adelsdorf
ZUSAMMENWACHSEN



22.5.22

Mach mit von
11 – 17 Uhr

ANGEBOTE

Halle 1:

- 11:30 – 12:30 Kindertanzen
13:00 – 14:30 Einrad-Schnuppern
15:00 – 16:30 Bodenturnen mit Schwebebalken
Zusätzlich: Slackline, Torwandschießen, Turnstraße für die Kleinen

Halle 2:

- 11:00 – 12:00 Taekwon Do
12:00 – 13:00 Badminton
13:00 – 14:00 Volleyball
14:30 – 15:30 Damengymnastik für jung und alt
15:30 – 16:45 Capoeira – brasilianische Kampfkunst

Halle 3:

- 11:00 – 12:00 Yoga – der beste Start in den Tag!
12:10 – 13:10 Functional Training – jetzt wird's intensiv!
13:20 – 14:20 Funktionelle Rückengymnastik – tu Deinem Rücken mal was Gutes!
14:30 – 15:30 Work it out! Schwitzen mit guter Laune!
15:40 – 16:40 Afro-Latin Dance – Zumba war gestern!
16:45 – 17:05 Stretch & Relax (ca. 20min) – der perfekte Cooldown

Angebote der Vereinsjugend im Clubraum:

- 12:00 – 13:30 Cocktails mixen und probieren
14:00 – 16:00 Traumfänger und Windspiele basteln

**Bitte eine eigene
Matte mitbringen!**



Gemeinde
Adelsdorf
ZUSAMMENWACHSEN

