

1. Sporttag der SpVgg Obermarchtal



20.07.2019

8.30 - 22.00 Uhr

bei guter Witterung auf dem Sportplatz Obermarchtal

Yoga mit Carmen Bader

08.30 – 10.00 Uhr

um Stress und Anspannungen abzubauen,
den Körper gesund zu halten und mit
Energie aufzuladen

Volleyballturnier

14.00 – 18.00 Uhr

Anmeldung bei Valentin Gombold (mobil:
01734885378)
Teilnahmegebühr 15 Euro

TôSôX mit Lisa Illich

10.05 – 11.05 Uhr

Eines der effizientesten Ganzkörper Fitness
Trainings der Welt kombiniert Punches und
Kicks zu schnellen Beats. Für Ausdauer, Kraft
und Körperkontrolle.

Elfmeterturnier

18.00 Uhr - Ende

Anmeldung bei Ralf Herzog
(mobil: 017678183410)
Teilnahmegebühr 15 Euro

Rückenschule mit Christine

Selg

11.10 – 12.10 Uhr

Für alle, die ihrem Rücken zwischen
Bürostuhl und Co. etwas Gutes tun und
Schmerzen vorbeugen wollen.

Anmeldung zu den Kursen
bis zum 17.07.2019 möglich unter der
Nummer 01726643180 oder per Mail
Imaikler@aol.com

Zumba mit Christine Selg

12.15 – 13.15 Uhr

Zumba kombiniert lateinamerikanische und
internationale Musik mit einem effektiven
Workout-System, das richtig Spaß macht.

**1 Smoothie für jeden
Teilnehmer inklusive!**

Festausklang

18.00 Uhr - Ende

Gemütlicher Ausklang mit Barbetrieb.
Der Sportverein wünscht viel Spaß bei tollen Spielen
und Kursen, guter Bewirtung mit Kaffee, Kuchen und
Wurstwagen und natürlich zünftigem Barbetrieb!

Teilnahmebedingungen:

15 Euro Teilnahmegebühr für die Teilnahme an allen Kursen von 08.30 – 13 Uhr (1 Kurs = 5 €)

Die ersten 25 Anmeldungen erhalten ein kleines Präsent!

Sportkleidung und Sportschuhe

Eigene Gymnastikmatte von Vorteil

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Jede Haftung des Vereins und seiner Hilfspersonen für Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen