



fitnessstudio

„Tag der offenen Tür“ am 17.09.2011

Zeitplan

Zeit	Concept2 Ruderevent mit 10 Rudergeräten		Zirkeltraining	Kurse	Spinning
	Team Rowing	Sprintrennen Studio-Olympiade			
10:30 Uhr	10:30 Uhr				
11:00 Uhr		11:15 Uhr			
11:30 Uhr		11:35 Uhr	1. Kraft-Ausdauerzirkel		
		11:55 Uhr			
12:00 Uhr					Spinningmarathon
12:30 Uhr					12:30 Uhr bis 15:00 Uhr
13:00 Uhr				Body fit mit Flexi Fun	
13:30 Uhr					Sie können jederzeit einsteigen
14:00 Uhr			2. Kraft-Ausdauerzirkel		
14:30 Uhr					
15:00 Uhr	15:00 Uhr				
15:30 Uhr		15:45 Uhr			
16:00 Uhr		16:05 Uhr			
16:30 Uhr		16:25 Uhr		Tai Bo	
17:00 Uhr			3. Kraft-Ausdauerzirkel		



Die Kurse und die Kraft-Ausdauer-Zirkel dauern ca. 30 Minuten.
 Die Rudersprintrennen dauern ca. 60 Sekunden und bilden einen Teil unserer „**Studiolympiade**“. Der zweite Teil ist das Bankdrücken. Männer drücken mit 40%, Frauen mit 25% ihres Körpergewichts.
Den Siegern winken drei Monate kostenlose Studiomitgliedschaft.
 Im Fitnessstudio liegen Anmelde Listen aus.
 Alle Interessenten ab 16 Jahren können die Angebote nutzen. Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.
Unter allen aktiven Teilnehmern am „Tag der offenen Tür“ werden drei Monate kostenlose Studiomitgliedschaft verlost.