



lädt ein zum

Tag der Offenen Tür

Hier gibt es
Mitmachangebote
für Alle

Sonntag, 21. November
10 – 18 Uhr

Sportzentrum
Laubenheimer Ried

Für Essen und Trinken ist gesorgt.

SPORTANGEBOTE

BALLSPORTARTEN:

- ✂ BADMINTON
- ✂ TISCHTENNIS
- ✂ VOLLEYBALL
- ✂ BEACHVOLLEYBALL
- ✂ FREIZEITFUßBALL
- ✂ BASKETBALL FÜR KINDER AB 7 JAHRE,
JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

ROLLSTUHLSPORT

TAEKWONDO

TENNIS

GYMNASTIK / FITNESS:

- ✂ AEROBIC / STEP-AEROBIC
- ✂ LADY-FIT / BAUCH-BEINE-PO
- ✂ RHYTHMISCHE GYMNASTIK
- ✂ SKI-GYMNASTIK
- ✂ RÜCKEN UND ENTSPANNUNG
- ✂ WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK
- ✂ FITNESS UND KONDITIONSTRAINING
- ✂ EFFECTIVE KRAFT UND AUSDAUER
- ✂ FITNESS UND GESUNDHEITSSPORT
60 PLUS UND 70 PLUS
- ✂ ROPE SKIPPING
- ✂ JUST DANCE – TANZEN ZU AKTUELLER
MUSIK
- ✂ VIDEO-CLIP-DANCING

SPORTANGEBOTE

LEICHTATHLETIK:

- ✂ FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND
ERWACHSENE
- ✂ LEISTUNGSGRUPPE FÜR KINDER VON
9 BIS 16 JAHRE
- ✂ WALKING / NORDIC WALKING
- ✂ BODY-FIT / KRAFTSPORT
- ✂ LAUFTREFF
- ✂ MARATHON-VORBEREITUNG
- ✂ SPORTABZEICHEN

FERNÖSTLICHES:

- ✂ YOGA
- ✂ HORMON YOGA

Turnen:

- ✂ ER-SIE-ES-TURNEN
- ✂ KINDERTURNEN
- ✂ LEISTUNGSTURNEN
- ✂ TRAMPOLINTURNEN

SONSTIGES:

- ✂ WANDERN
- ✂ TANZKREIS
- ✂ DISCOFOX
- ✂ JAZZTANZ
- ✂ KINDERTANZ
- ✂ TÄNZERISCHE FRÜHERZIEHUNG
- ✂ PILATES

Wann	Wo	Ereignis
10:00 bis 15:00	Hallenteil C	Turnen für Kinder und Turnparcours
15:00 bis 18:00	Hallenteil C	Trampolinturnen für Kinder
10:00 bis 11:30	Hallenteil B	Basketball
11:30 bis 13:00	Hallenteil B	Badminton
13:00 bis 14:30	Hallenteil B	Volleyball
15:00 bis 18:00	Hallenteil B	Tischtennis
15:00 bis 18:00	Hallenteil B	Rolliparcours
10:00 bis 14:00	Hallenteil A	Taekwondo/Selbstverteidigung
12:00 bis 14:00	Hallenteil A	Rope Skipping
14:00 bis 16:00	Hallenteil A	Rhythmik für Kinder
10:00 bis 18:00	Hallenteil A	Gymnastik mit Geräten (Bälle, Gewichte, Balance-Pads, Aerosteps, Flexibars usw.)
12:00 bis 16:00	TVL-Halle	Sensi Parcours „Abenteuer Atlantika“
11:00	Sportplatz	5 Km Schnupperlauf
12:00 bis 13:00	Sportplatz	Leichtathletiktraining
13:00 bis 14:00	Kraftraum	Krafttraining für Leichtathleten und andere
10:00 bis 18:00	Foyer	Essen und Trinken