

# FEZ "Hains"

An der Kleinbahn 24 \* 01705 Freital  
Tel. 0351 / 65 20 96-0 \* Fax 65 20 96-33



## Herbst-/Winterangebote für Projekttag (gültig Ende Oktober 2009 bis ca. Mitte März 2010)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>1. Fitness</b>					
* <b>Gerätetraining</b> (für Teilnehmer ab 14 Jahren)	12.00 - 14.00 Uhr	12.00 - 14.00 Uhr	12.00 - 13.00 Uhr	12.00 - 14.00 Uhr	08.00 - 09.00 Uhr
* <b>Aerobic/Step Aerobic</b> (für Teilnehmer ab 10 Jahren) Ausdauer-/Koordinationstraining+Choreografie	07.45 - 09.45 Uhr 12.30 - 14.30 Uhr	07.45 - 09.45 Uhr 10.00 - 14.00 Uhr	07.45 - 09.45 Uhr 12.30 - 14.30 Uhr	07.45 - 08.45 Uhr 11.00 - 14.00 Uhr	07.30 - 09.30 Uhr
* <b>Spinning</b> (für Teilnehmer ab 14 Jahren) Ausdauer	08.00 - 12.00 Uhr 12.00 - 14.00 Uhr	08.00 - 12.00 Uhr 12.00 - 14.00 Uhr	08.00 - 14.00 Uhr	08.00 - 14.00 Uhr	
* <b>Muscle Workout</b> (für Teilnehmer ab 10 Jahren) Muskeltraining mit Langhantelstange	07.45 - 09.45 Uhr 12.30 - 14.30 Uhr	07.45 - 09.45 Uhr 11.00 - 14.00 Uhr	07.45 - 09.45 Uhr 12.30 - 14.30 Uhr	07.45 - 08.45 Uhr 11.00 - 14.00 Uhr	07.30 - 09.30 Uhr
<b>2. Bowling</b>					
* ca. 8-10 Teilnehmer pro Bahn (5-Bahnenanlage) * incl. 1 Freigetränk pro Teilnehmer (alkoholfrei)	10.00 - 14.00 Uhr	10.00 - 14.00 Uhr	10.00 - 14.00 Uhr	10.00 - 14.00 Uhr	10.00 - 14.00 Uhr
<b>3. Eislaufen</b>					
* Eisfläche 36 x 60 m * 1 Eiszeit = 2,5 Std. (Eiserneuerung bei Bedarf)	09.00 - 13.00 Uhr	09.00 - 14.00 Uhr	09.00 - 14.00 Uhr	09.00 - 14.00 Uhr	09.00 - 14.00 Uhr
<b>4. Schwimmen</b>					
* Nutzung Schwimmerbecken		08.30 - 10.00 Uhr			

- \* Projekte sind innerhalb der in der Tabelle angegebenen Zeiten möglich.  
Im Bereich Fitness sind nach Absprache auch Nachmittagszeiten möglich.
- \* Die Zusammenstellung der Angebote erfolgt nach euren/Ihren Wünschen.
- \* Wir bitten, eine Maximalanzahl von ca. 25-30 Teilnehmern für eine Projektveranstaltung (außer Eisbahn) nicht zu überschreiten.
- \* Kurse im Fitnessbereich werden ab 10 Personen durchgeführt.

**Für die Durchführung von Projekten für gesamte Schulen ist eine gesonderte Absprache erforderlich.**

### Mitzubringen sind je nach Wahl

#### der Angebote:

- \* Sport- bzw. Badebekleidung
- \* Duschsachen
- \* saubere, feste Sportschuhe
- \* mind. 2 Handtücher

**Wir freuen uns auf euch/Sie!**

