

FEZ "Hains"

An der Kleinbahn 24 * 01705 Freital
Tel. 0351 / 652096-0 * Fax 65 20 96-33



Frühjahr-/Sommerangebote für Projekttag (gültig bis ca. Mitte Oktober 2017)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1. <u>Fitness</u>					08.00 - 09.00 Uhr
* Gerätetraining (für Teilnehmer ab 14 Jahren)	12.00 - 14.00 Uhr	12.00 - 14.00 Uhr	12.00 - 14.00 Uhr	12.00 - 14.00 Uhr	12.00 - 14.00 Uhr
* Aerobic/Step Aerobic (für Teilnehmer ab 10 Jahren) Ausdauer-/Koordinationstraining+Choreografie	07.45 - 09.45 Uhr 12.30 - 14.30 Uhr	11.15 - 14.15 Uhr	12.30 - 14.30 Uhr	11.15 - 14.15 Uhr	07.00 - 09.00 Uhr 12.30 - 14.30 Uhr
* Hot Iron Muskeltraining mit der Langhantelstange	07.45 - 09.45 Uhr 12.30 - 14.30 Uhr	11.15 - 14.15 Uhr	12.30 - 14.30 Uhr	11.15 - 14.15 Uhr	07.00 - 09.00 Uhr 12.30 - 14.30 Uhr
* Spinning (ab 14 Jahre)	08.00 - 14.00 Uhr	08.00 - 14.00 Uhr	08.00 - 14.00 Uhr	08.00 - 14.00 Uhr	07.45 - 10.45 Uhr
2. <u>Bowling</u>					
* ab 10 Teilnehmer * inkl. 1 Freigetränk pro Teilnehmer	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
3. <u>Tennis</u>					
* 2 Plätze (pro Platz max. 4 Teilnehmer) + Schlägerverleih * Trainerbetreuung	07.00 - 14.00 Uhr nach Absprache	07.00 - 14.00 Uhr nach Absprache	07.00 - 14.00 Uhr nach Absprache	07.00 - 14.00 Uhr nach Absprache	07.00 - 14.00 Uhr nach Absprache
4. <u>Badminton</u>					
* 4 Plätze + Schlägerverleih	07.00 - 14.00 Uhr	07.00 - 14.00 Uhr	07.00 - 14.30 Uhr	07.00 - 14.00 Uhr	07.00 - 14.00 Uhr
5. <u>Schwimmen</u>					
* Nutzung 20m- Becken (2 Bahnen)	08.30 - 14.00 Uhr	08.30 - 14.00 Uhr	08.30 - 14.00 Uhr	08.30 - 14.00 Uhr	08.30 - 14.00 Uhr
6. <u>Beachvolleyball</u>					
* 3 Plätze	07.00 - 14.00 Uhr	07.00 - 14.00 Uhr	07.00 - 14.00 Uhr	07.00 - 14.00 Uhr	07.00 - 14.00 Uhr

- * alkoholfreie Getränke sind Saftschorlen, Cola, Fanta, Sprite du Wasser
- * 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 25-30 Teilnehmern für eine Projektveranstaltung 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!