

FEZ "Hains"

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



Herbst-/Winterangebote für Projekttag (gültig November 2018 bis ca. Mitte März 2019). Auch in den Ferien möglich!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1. <u>Fitness</u> (jeweils 60 min in den folgenden Zeiträumen)					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	11.00 - 14.00 Uhr	07.00 - 09.00 Uhr 12.30 - 14.30 Uhr
* Spinning (für Teilnehmer ab 14 Jahren) Ausdauer	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
* HOT IRON (für Teilnehmer ab 10 Jahren) Muskeltraining mit Langhantelstange Ernährungsberatung zu versch. Themen (60 min) separat buchbar	07.45 - 09.45 Uhr 12.30 - 14.30 Uhr	11.15 - 14.15 Uhr	12.30 - 14.30 Uhr	11.00 - 14.00 Uhr	07.00 - 09.00 Uhr 12.30 - 14.30 Uhr
2. <u>Bowling</u> (auf Anfrage auch eher möglich)					
* ca. 8-10 Teilnehmer pro Bahn (5-Bahnenanlage)	11.00 - 14.00 Uhr	11.00 - 14.00 Uhr	11.00 - 14.00 Uhr	11.00 - 14.00 Uhr	11.00 - 14.00 Uhr
* inkl. Bwulingschuhe u. 1 Freigetränk (alkoholfrei) pro Teiln.					
3. <u>Eislaufen</u> (auf Anfrage auch eher möglich)					
* Eisfläche 36 x 60 m	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
* 1 Eiszeit = 2,5 Std. (Eiserneuerung bei Bedarf)					
4. <u>Schwimmen</u>					
* Nutzung 20m-Becken (2 Bahnen)	8.30 - 14.30 Uhr	8.30 - 14.30 Uhr	8.30 - 14.30 Uhr	8.30 - 14.30 Uhr	8.30 - 14.30 Uhr

- * alkoholfreie Freigetranke sind Saftschorlen, Cola, Fanta, Sprite und 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 ca. 25-30 Teilnehmern für eine Projektveranstaltung (außer Eisbahn) nicht zu überschreiten.
- * Kurse im Fitnessbereich werden ab 10 Personen durchgeführt.
- * Bitte Schlittschuh Anzahl und Größen rechtzeitig vorher angeben, damit Garantie für Schlittschuhverleih gegeben ist (Größen 25-49).

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!