

# FEZ "Hains"

An der Kleinbahn 24 \* 01705 Freital

Tel. 0351 / 652096-0



## Frühjahr-/Sommerangebote für Projekttag (gültig bis ca. Mitte Oktober 2023)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>1. <u>Fitness</u></b>					
* <b>Gerätetraining</b> (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	
* <b>Aerobic/Step Aerobic</b> (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
* <b>Hot Iron</b> Muskeltraining mit der Langhantelstange	07.45 - 09.45 Uhr 12.30 - 14.30 Uhr	11.15 - 14.15 Uhr	12.30 - 14.30 Uhr	11.00 - 14.00 Uhr	07.00 - 09.00 Uhr 12.30 - 14.30 Uhr
* <b>Spinning</b> (ab 14 Jahre)	08.00 - 14.00 Uhr	08.00 - 14.00 Uhr	08.00 - 14.00 Uhr	08.00 - 14.00 Uhr	12.20 - 14.30 Uhr
<b>2. <u>Bowling</u></b>					
* 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
<b>3. <u>Tennis</u></b>					
* 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
<b>4. <u>Badminton</u></b>					
* 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
<b>5. <u>Schwimmen</u></b>					
* 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
<b>6. <u>Beachvolleyball</u></b>					
* 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!**