

# Sportaktionstag

am Samstag, 23. September 2023

Fritz-Beltz-Halle, Am Farnbach 9, Köppern



Mitglieder und Interessierte sind eingeladen, an diesem Tag ausgewählte Sportangebote kostenfrei zu testen und sich zu informieren.

Programm (ca. 30 Minuten pro Angebot)

Trainer/-in



11:00 Uhr **Kinderyoga**

Annett Schmitt



11:00 Uhr **Alltags-Trainings-Programm (ATP)** Heidi Schlepfer  
ATP findet im Freien statt



11:45 Uhr **Senioren Gymnastik**

Ursel Geldner

12:30 Uhr **Gymnastik mit der Bank**

Peter Arnold

13:15 Uhr **Pause**



13:30 Uhr **Penalty Box**

Anna Tauss



14:15 Uhr **Trampolin Fitness**

Beate Lenhart

15:00 Uhr **Step-Fitness**

Beate Lenhart



15:45 Uhr **Tischtennis**

Hans-Ludwig Winter

16:30 Uhr **Pickleball**

Peter Hilbert



17:15 Uhr **Ende**

*Wir freuen uns auf euer Kommen!*

Zur besseren Planung bitten wir um Voranmeldung über die Trainer oder per E-Mail an [gymnastik@tsg-koeppern.de](mailto:gymnastik@tsg-koeppern.de), eine Teilnahme ist aber auch spontan möglich.

Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und etwas zu trinken bitte mitbringen.

Bei gutem Wetter gibt es um die Halle weitere Angebote für Groß und Klein wie **Lasertag** (ab 10 Jahre), **Hüpfburg** und **Slackline**.



Für Getränke, Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

