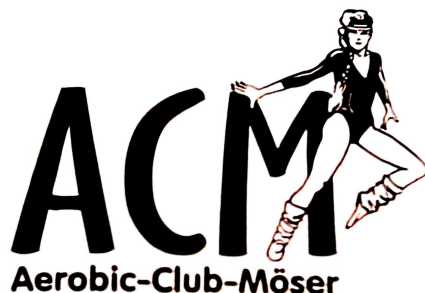


# Einladung zum 9. Fitness- und Gesundheitstag am 14. Mai 2011



1050 Jahre Möser



30. Juni – 3. Juli 2011

In 4 Stunden bieten wir eine sportliche Bandbreite:

## Steppaerobic im $\frac{3}{4}$ Takt

Bei motivierender Musik entsteht durch das Stufensteigen ein intensives und Gelenk schonendes Gesäß- und Beintraining.

## Line Dance mit DJ Alex

Tanzen im Westernstyle

## Gymnastik

Kräftigungsübungen für den ganzen Körper

Zur Stärkung stehen hausgemachte Salate zum Verzehr bereit.

Ort: Möser  
Sporthalle

Zeit: Beginn: 09.00 Uhr  
Ende: ca. 13.00 Uhr

Bitte mitbringen: Startgeld: 4 Euro  
Steppbrett  
Gymnastikmatte  
Getränke

Anmeldung wäre hilfreich zur Planung: bei Karin Petzold über  
Tel. : 0170/9726255  
e-mail : acmev@online.de

Teilnehmer: - alle Frauen die Lust an der Bewegung haben  
- Männer können sich auch trauen

Wir würden uns sehr freuen Sie bei unserem 9. Fitness- und Gesundheitstag begrüßen zu können.

Mit sportlichen Grüßen

Der Vorstand  
Aerobic-Club-Möser e. V.