



Turn- und Sportverein
1895 / 1919 e. V. Lay

Fussball - Turnen - Leichtathletik - Tischtennis - Ski - Volleyball
Basketball - Badminton - Wandern - Nordic-Walking - Karate - Darts

TSV Lay #beactive Night am 30.09.2023

18:00 Uhr	Eröffnung	
18:30 Uhr	Warm-Up für alle	
18:30 – 19:00 Uhr	Jumping Cardio (Nicole)	Gehirnjogging (Bärbel)
19:15- 19:45 Uhr	Flowing AthletiX (Lynn)	Rücken (Gerlinde)
20:00 – 20:30 Uhr	Step Koordination (Ute)	Pilates [Schultern, Arme, Oberarme] (Nicola)
20:45 – 21:15 Uhr	Tabata (Nadine)	Pilates [Becken, Core] (Andrea)
21:25	Entspannung für alle // Cool-down	

Weitere Informationen auf www.tsv-lay.de