



**Bleib fit -
mach mit**

kommt vorbei und feiert mit uns

Aktivitäten der Gymnastikabteilung des FC Ezelsdorf während der Feierlichkeiten zur 100-Jahr-Feier vom 20.05. - 28.05.2023

Sonntag 21.05.2023

Sportplatz

Jugendtag von 15.00 - 17.00 Uhr

auf dem Sportgelände des FC Ezelsdorf Bucher Str.

alle Abteilungen stellen sich vor und bieten abwechslungsreiche Stationen zum Mitmachen an für Kinder ab ca. 3 Jahren geeignet, solange ihr Spaß habt

Montag 22.05.2023

Turnhalle

15.00 Uhr + 15.45 Uhr Eltern-Kind-Turnen

Kommt einfach zum Schnuppern vorbei und turnt mit wir freuen uns auf euch

Dienstag 23.05.2023

Turnhalle

Workshop für Erwachsene:

17.00 Uhr fitte Füße

18.00 Uhr Stabi-Fitness

19.00 Uhr Faszien-Training

20.00 Uhr Entspannung

Natürlich mit der Möglichkeit zum Sekt-Päuschen und gemütlichen Gesprächen.

Kommt vorbei, sportelt mit, plaudert ein wenig und genießt den Abend.

Mittwoch 24.05.2023

Turnhalle

15.00 Uhr Mitmach-Turnen für Kinder ab 4 Jahren mit ihren Eltern,.....

15.45 Uhr Mitmach-Turnen für Schulanfänger mit ihren Eltern,

16.30 Uhr Mitmach-Turnen für 1. + 2. Klässler mit ihren Eltern,....

17.15 Uhr Mitmach-Turnen für Kinder ab 3. Klasse und Jugendliche mit ihren Eltern,.....

Freitag 26.05.2023

Sportplatz

18.00 Uhr Start der Nordic-Walking-Tour am Sportgelände an der Bucher Str.

Startgebühr wie immer 3,- Euro

Zu allen Stunden könnt ihr ohne Anmeldung vorbeikommen, ihr seid herzlich willkommen

Yoga am Mittwoch 19.00 Uhr im Sportheim mit Gaby

Präventionsgymnastik am Donnerstag 19.00 Uhr in der Turnhalle mit Christine

Starker Rücken aktiv und Step & More am Donnerstag um 18.30 Uhr und 19.35 Uhr im Sportheim mit Claudia finden wie gewohnt statt.

Auch zu diesen Stunden könnt ihr gerne zum Schnuppern vorkommen und mitmachen.

H I L F E

- Wer kann uns für Sonntag den 21.05.23 für das Kuchenbuffett nach dem Gottesdienst am Sportheim mit einer Kuchenspende unterstützen?????
- Wer kann unsere Übungsleiter beim Arbeitsdienst vom 26.05. - 28.05.23 entlasten und bei der Getränkeausgabe und Gläserrückgabe helfen??????

Vielen Dank schon mal für eure Unterstützung. Infos bei gymnastik@fc-ezelsdorf.de oder bei Gisi 091882964