



FSB Haard *aktiv* September 2023



Absanden Beach-Volleyball Turnier Modus: 2er Teams

am 02.9.23

Start: 11.00 Uhr

Anmeldeschluss : 01.09.23

Bitte tragt Euer Team in die Liste ein.
(im Waschhaus am white Board.

Wir freuen uns über Zuschauer ;-)

- nachmittags ist die Cocktail Bar geöffnet!

Bitte Essen und Getränke für abends mitbringen.

Wir werden den Grill anmachen.

Bewegt vor Mittag

Am 16. September gibt es
einen Haard Aktiv Vormittag

Beginn: 10 Uhr

Ende: 12 Uhr

Mitbringen: Handtuch, etwas zu trinken,
eventuell eine Decke je nach Wetter

Treffpunkt: am Fitness Feld

Ablauf:

Warm up mit Martina

Funktional Training mit Susanne

Cool down mit Kirsten

Bitte in die Liste am white Board im Waschhaus eintragen.

Wir freuen uns auf euch!

