



Wir feiern Geburtstag! 🎉

**2 Jahre Jumping Fitness
in Liederbach!** 🎉

**Am Sonntag, den
20. Oktober ab 13 Uhr.**

13h Einlass

13.30-14.15h Jumping Family 👨‍👩‍👧‍👦 mit Angi u. Sabrina

(für Oma, Opa, Mama, Papa und die kleineren und größeren Zwerge bis 15 Jahre)

14.30-15.30h Intervall meets TABATA mit Julia u. Stina

Abbau der Tramps und Pause

16-16.45h CoreDrumming 🥁 mit Pamela (ein Power Core Workout
mit Hilfe eigens speziell entwickelter Trommelstöcke)

17-17.45h Step Retro 🏃 mit Gastrainerin Jutta (Step Aerobic, wie
es früher einmal war....)

KOSTEN: Staffelpreise TSG-Mitglieder/Gäste:

1 Kurs 5€/8€; 2 Kurse 9€/15€; 3 Kurse 13€/ 21€; 4 Kurse 17€/28€

Die Gastronomie unterstützt uns zusätzlich mit einem

Fitnesssalat und weiteren kleinen Köstlichkeiten 🍇 🍆 🍤 🍰 ☕

Wo: Liederbachhalle

ABS: Anmelden, Bezahlen, Spaß haben unter

vorstand@tsg-niederhofheim.de oder Tel.: 0177 3371965

