

FIT FOR FUN (BEWEGUNGSFEST)

Samstag, 8. Juni 2019, **10.00 Uhr**

TREFFPUNKT

Samstag, 8. Juni 2019, um
10.00 Uhr beim Festgelände in
Häggenschwil, vor dem Eingang
Kaffeestube

MELDUNG

Vereine und Einzelteilnehmer melden sich mindestens 30 Minuten vor dem Start beim Infostand in Häggenschwil. Dort werden die Festunterlagen **vereinsweise** abgegeben. Nachmeldungen (sofern noch freie Plätze vorhanden) sind am Infostand in Häggenschwil gegen einen Unkostenbeitrag von Fr. 5.00 möglich.

PROGRAMM

Die **Wanderung** startet um **10.00 Uhr** direkt beim Festgelände in Häggenschwil. Den Bodensee stets im Blick, spazieren wir gemütlich über den Ruggisberg zum imposanten Schloss Mammertshofen. Begleitet von interessanten Geschichten aus der Region steuern wir das Schloss Roggwil an. Die Wanderung dauert insgesamt ca. 2 Stunden und ist für alle Fitnessstufen geeignet.

Das **Mittagessen** geniessen wir auf dem nahegelegenen Wettkampfpfplatz in Roggwil. Wahlweise kann am Nachmittag der Sektionswettkampf in Neukirch-Egnach besucht oder an den Workshops in Lömmenschwil teilgenommen werden. Für beide Optionen stehen Shuttlebusse auf Abruf zur Verfügung. Der Besuch von mehreren Workshops ist natürlich möglich.

APÉRO

Der traditionelle Apéro, grosszügig unterstützt durch die Veteranenvereinigung Sport Union Schweiz, findet von **17.00 bis 18.00 Uhr** auf dem Festgelände in Häggenschwil in der Kaffeestube statt.

WEISUNGEN

Thomas Koller:
koller@teleb.ch



gesponsert von:

WORKSHOPS

1. 14.00 - 15.00 Uhr

- ▶ Warm-up & Kraft- und Ausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht
- ▶ Aerobic-Mix
- ▶ Bauchtraining
- ▶ Black Roll Faszientraining (Regeneration) /Cooldown
- ▶ Dehnen

2. 15.00 - 16.00 Uhr

- ▶ Warm-up & Kraft- und Ausdauertraining im Zweierteam (Bootcamp)
- ▶ Zumba & Bodyattack- Party time!
- ▶ Yoga
- ▶ Black Roll Faszientraining (Regeneration) /Cooldown
- ▶ Dehnen

3. 16.00 - 16.45 Uhr

- ▶ Kraft- und Ausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht
- ▶ Aerobic-Mix
- ▶ Black Roll Faszientraining (Regeneration) /Cooldown
- ▶ Dehnen