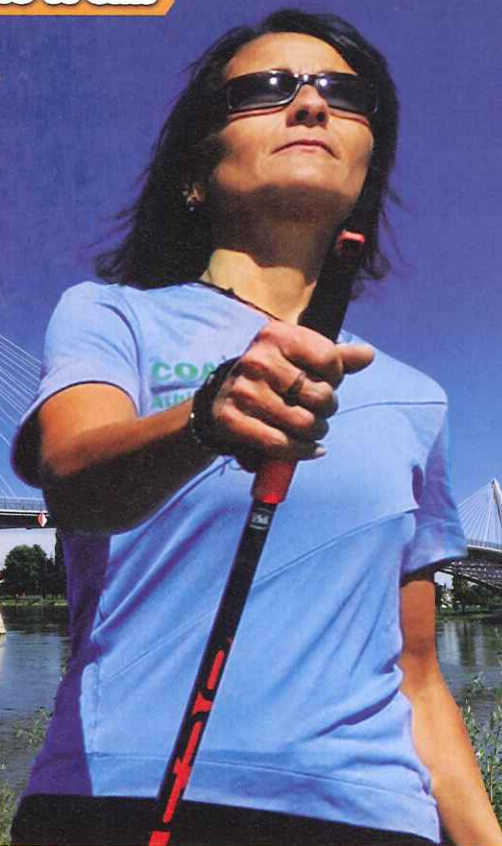


FitnessTage Kehl

DER GARTEN DER ZWEI UFER
26 UND 27 MÄRZ 2011
10-17 UHR



**Teilnahme
kostenlos**

Testen Sie Ihre Kondition
Entdecken Sie neue Sportarten
Informieren Sie sich über
das Thema Sport und Gesundheit

www.leichtathletik.de - Tel : + 49 (0) 6151 - 77 08 81

Copyright Paris

Foto: M. D. P. / S. Kerpel



**Teilnahme
kostenlos**

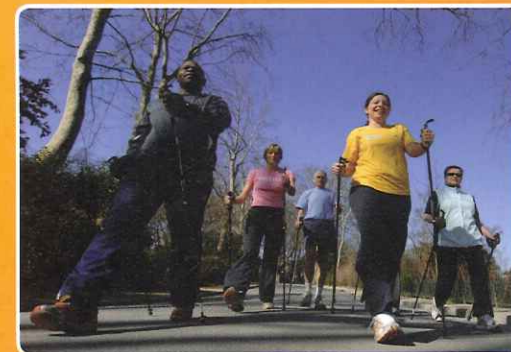
**10 UHR:
ERÖFFNUNG DES SPORTFESTES**

VON 10.30 UHR BIS 12.30 UHR:

VMA Test: Damit testen Sie Ihre Kondition
beim Joggen Start alle 20 Minuten

VON 10 UHR BIS 17 UHR FORTLAUFEND:

- Allgemeine Konditionstests: einfach und spielerisch
für Teilnehmer jeden Alters
- Gemeinsames Aufwärmen entsprechend
Ihrer Fitness und Kondition



UM 11 UHR UND UM 15 UHR:

NordicWalking: eine Stunde über
eine ca. 6 km lange Strecke auf deutscher
und französischer Rheinseite mit Aufwärmen sowie
kurzer Einführung in die Technik und ins Stretching.
Start auf deutscher Seite.
Dazwischen Schnuppertraining im Nordic Walking
und XCO-Walking



- Im Kids Stadion können 4 bis 12-Jährige
die Leichtathletik für sich spielerisch entdecken
- Erfahrene Trainer stehen Ihnen gerne für Informationen
und Ratschläge zur Verfügung
 - Verpflegung mit Essen und Trinken
 - Entspannung und Massage

17 UHR: ENDE DES SPORTFESTES

