



Gesundheitssport -Fit und sooo gesund-

Fitnessgymnastik für Damen jeden Alters

Mo. 19.45-20.30 Uhr Schalksburghalle Ebingen

Walking / Nordic-Walking

Fr. 9.30-10.30 Uhr Walking/Nordic-Walking
Parkplatz Waldheim-
Sportgelände

Krafttraining

Di. 18.00-21.00 Uhr Krafraum Stadion Ebingen
(Fortgeschrittene)

Kraft mit Gege

Di. 10.00-11.00 Uhr Krafraum Stadion Ebingen

Freizeitsport

Badminton

Fr. 18.00-20.00 Uhr Temp. Sporthalle beim Stadion

Crossminton

Mo. 18.00-20.00 Uhr Temp. Sporthalle beim Stadion
Mi. 18.00-20.00 Uhr Sporthalle Oststadtschule Ebg.

Tischtennis

Di. 19.30-21.30 Uhr Sporthalle Oststadtschule Ebg.

Herrengymnastik

Fit im besten Mannesalter

Mi. 19.30-21.30 Uhr Stadionhalle Ebingen

Volleyball

Volleyball für Fortgeschrittene

Mo. 18.00-20.00 Uhr Mazmannhalle Ebingen

SpielerINNEN mit Turnierreife

Mi. 18.30-20.00 Uhr Turn- u. Festhalle Laufen
Fr. 18.00-20.00 Uhr Temp. Sporthalle beim Stadion

Wettkampfgymnastik

Für junge Mädchen (6-11 Jahre)

Gruppe 1:

Fr. 16.00-17.15 Uhr Sporthalle Oststadtschule Ebg.

Gruppe 2:

Fr. 17.15-18.30 Uhr Sporthalle Oststadtschule Ebg.

Mädchen im Alter ab 12 Jahre

Mo. 18.00-20.00 Uhr Sporthalle Oststadtschule Ebg.

Fr. 18.30-20.30 Uhr Sporthalle Oststadtschule Ebg.

Junge Damen ab 16 Jahre

Mo. 18.00-20.00 Uhr Sporthalle Oststadtschule Ebg.

Fr. 18.30-20.30 Uhr Sporthalle Oststadtschule Ebg.

Kursprogramm -Fitnesskurse-

FAYO Faszienvoga®

Di. 19.00-20.00 Uhr Gymnastikraum Mazmannhalle

Energy Dance® | raus aus dem Kopf - rein in den Körper

Do. 10.00-11.00 Uhr Gymnastikraum Mazmannhalle

Fitness-Mix (Step, Balance, Walking, u.v.m.)

Do. 19.00-20.00 Uhr DJK-Sportzentrum Lautlingen*

*DJK-Sportzentrum Lautlingen; Römerstr. 35; A-Lautlingen
(Straße bei der Ignaz-Demeter-Schule hoch; dann nach
ca. 200m auf der linken Seite)



Herzliche
Einladung zur
Weihnachtsfeier

Wir freuen uns Sie, Ihre Familie und Freunde zu unserer Weihnachtsfeier am Samstag, 9. Dezember 2023 ganz herzlich einzuladen.

Die Weihnachtsfeier wird in der Festhalle in Albstadt-Ebingen stattfinden.

Saalöffnung ist um 17:30 Uhr.
Beginn der Weihnachtsfeier wird um 18:00 Uhr sein.

Die Gäste erwartet ein sehr unterhaltsames und abwechslungsreiches Programm.

Darüber hinaus gibt es genügend Zeit, sich in geselliger Runde untereinander auszutauschen.

Selbstverständlich ist auch für das leibliche Wohl an diesem Abend gesorgt.

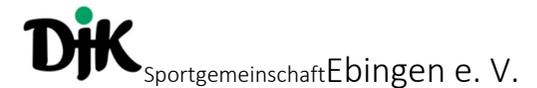
Die Vorstandschaft würde sich über eine entsprechende Unterstützung der Gäste durch den Verzehr von Speisen und Getränken sehr freuen.

Festliches Programm

- Musikalische Einstimmung
- Der erste Vorsitzende eröffnet das Programm
- Kurzes Musikstück
- Weihnachtserzählung
- Kurzes Musikstück
- Einblicke in das Training der Abteilung Wettkampfgymnastik
... bekommen sie einen Eindruck der Trainingsinhalte der Abteilung ...
 - *Intro: Flashmob*
 - *Tanz der Vampire*
 - *Pflichtübungen mit Band & Keule*
 - *Stände & Drehungen*
 - *Pflichtübungen ohne Handgeräte*
 - *Gruppengymnastik mit dem Ball*
 - *Zombie Tanz*
 - *Pflichtübungen Reifen & ohne Handgerät*
 - *Finale: gekürzter Flashmob*
- St. Nikolaus besucht die Weihnachtsfeier
- Sportlerehrung
- Ausklang

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen viel Vergnügen und gute Unterhaltung!

Die Vorstandschaft der



wünscht allen Mitgliedern, deren Familie und Freunde ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes und vor allen Dingen gesundes neues Jahr 2024.



DJK Sportgemeinschaft Ebingen
Geschäftsstelle | Adalbert-Stifter-Str. 22 |
72461 Albstadt | 07432 / 403 9881
www.djk-ebingen.de



Besuchen sie uns und



uns