

# move 4 TEENS



## Have fun bei coolen Workouts...

- ★ **Pound Rockout Workout** mit Susi Della Giacoma  
10:30 - 11:30 Uhr trainiere mit Ripstix (ähnlich wie Drumsticks) zu rockigen Beats. Forme deinen Körper, verbessere deine Körperhaltung und hab dabei ganz viel Spass.  
Für Teens ab 12 Jahren

Ort: Aula, Oberstufenschulhaus Hopfengarten

## Erlebe und trainiere die Sportart...

- ★ **Judo** mit Claudia Dopple  
10:15 - 11:15 Uhr Trainingseinheit  
für Kids and Teens von 1. - 6. Klasse
- ★ **Volleyball** mit Volley Eschenz  
12:00 - 13:00 Uhr Training und Spiel  
for Girls only ab 10 Jahren

Ort: Hoga-Sporthalle, Turnhalle A

## WICHTIGE INFOS:

**Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer!**

**Eltern haften für ihre Kinder!**

**Bitte Turnbekleidung und Hallenschuhe mitnehmen!**

Zu den Workouts und Trainings bitte keine Süssgetränke mitbringen. In der HOGA-Sporthalle ist von 10:00-13:30 Uhr ein Kiosk mit kleinen Snacks und Getränken geöffnet. Esswaren sind nur dort erlaubt. Danke für das Verständnis.

Infos und Kontakt unter [www.schulenstein.ch/elternrat](http://www.schulenstein.ch/elternrat) oder [move4kids-teens@gmx.ch](mailto:move4kids-teens@gmx.ch)

