



Vorwort

Liebe Newsletter-Leser/innen,

auch wenn die närrischen Tage vor der Tür stehen, sind wir motiviert, gut erholt und voller Tatendrang in das neue Trainingsjahr gestartet.

Wir wünschen allen einen guten Trainingsstart im Jahr 2018 und wir freuen uns, mit euch fit und gesund der Sommerfigur entgegen zu blicken!

In diesem Sinne wünschen wir euch nun viel Spaß mit der vierten Ausgabe des Newsletters von Fit und Gesund Hechtsheim e.V.

Mit sportlichen Grüßen,

der Vorstand

Spruch des Monats:

„Bikini-Figur wird im Frühjahr gemacht“

Unspruch des Monats:



Was gibt es Neues?

Wir wurden ausgezeichnet



Auszeichnung

Der Deutsche Turner-Bund dankt

Fit und Gesund Hechtsheim e.V.

herzlich für die Teilnahme und Umsetzung der Kampagne „Europäische Woche des Sports“. Mit der Unterstützung der EU-Kampagne wurde ein wichtiger Beitrag zur Bewegungsförderung in Europa geleistet.

Dr. Alfons Hölzl
DTB-Präsident

www.beactive-deutschland.de

Jahreshauptversammlung

Am 23.03.18 fand unsere Jahreshauptversammlung statt.
Wir bedanken uns bei allen, die da waren und begrüßen herzlich unsere neuen Vorstandskollegen Peter, Timo und Elena!

Mainzer Tanztage

Zurzeit ist ein neues Projekt in Arbeit, um unseren Verein um neue Aktionen und Angebote zu erweitern. Eine Arbeitsgruppe aus fleißigen Helfern arbeitet daran ein konkretes Konzept zu entwickeln. Doch an dieser Stelle soll noch nicht zu viel gesagt werden...Fortsetzung folgt!

Das neue Vereinsmagazin

Das neue Vereinsmagazin steht in den Startlöchern und ich freue mich über Ideen, Anregungen, Beiträge u.ä. Welche Themen würden euch interessieren? Was wolltet ihr schon immer mal sagen? Ideengeber wenden sich bitte an **Jasmin: jasmin-heuer@web.de**

Karins sanfte Fitness

Unsere Vorstandsvorsitzende Karin hat einen neuen **Fitness-Blog** eröffnet!
Wer neugierig geworden ist, kann gerne reinschauen. Hier findet ihr alles rund um das Thema Fitness und Gesundheit mit spannenden Tipps für ein ausgewogenes Training!
Den Link findet ihr auf unserer Homepage.

Kursänderungen:

Fitness für Ältere

Ab Aschermittwoch (oder auch Valentinstag), den 14.02.2018 beginnt ein neuer Kurs:

Mittwochs ab 18.00 Uhr im Hechtsheimer Schulzentrum / Alte Turnhalle bietet Christine Fitness für Ältere an. Es stehen Bewegung, Spiel, Spaß, Entspannung zum Wohlfühlen und zum Erhalten der Alltagskompetenz im Vordergrund.

Nähere Informationen erhaltet ihr bei unserer Trainerin:

Christine (06136-44033)

Spartacus-Langhanteltraining

Ab März ein weiterer neuer Kurs bei uns statt: Das Spartacus-Training. Ein effektives Ganzkörperworkout, das deine Muskeln in Form bringt und deine Kraftausdauer stärkt.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um Voranmeldung gebeten.

Voraussichtliche Termine sind: 02.03.18, 09.03.18, 16.03.18, 23.03.18, 30.03.18

je 19.45-20.30 Uhr im Hechtsheimer Schulzentrum / Alte Turnhalle

Für weitere Informationen wendet euch an den Trainer:

Arne (017621979339)