



Fräizäit-Sport-Kéinzig

Secrétariat: Camille SCHILTZ

76, rue Nicolas Margue L-4979 Fingig

Tél: 0032 691 799 402

Mëttochs vum 19.09.2018 bis 19.06.2019 (*ausser Schoulvakazen*) tëschent 16h15 a 17h15 an der Sportshal zu Kéinzig: „**Fitness 50plus**“, e Fitnesspogramm fir jiddereen mat ofwiesslungsräichen Ausdauer-, Gläichgewicht-, Koordinatiouns a Relaxatiounsübungen mat flotter Musek am Hannergrond.

Aschreiwung am Cour – Tarif : 60 €+ 10 €Memberskaart FSK .

Déi 2 éischt si Schnuppercoursen an duerfir gratis.



Mëttochs vum 19.09.2018 bis 19.06.2019 (*ausser Schoulvakazen*) tëschent 20h00 an 21h00 an der Sportshal zu Kéinzig: „**Fit a Flott**“, Übungen fir d'Erhalen vun enger gudder Kierperhaltung, d'Schafung vun enger geziilter Koordinatioun vun alle Kierperdeeler an dem Opbau vun der Muskulatur bei flotter Musek.

Aschreiwung am Cours – Tarif : 60 €+ 10 €Memberskaart FSK .

Déi 2 éischt si Schnuppercoursen an duerfir gratis.



„**Nordic Walking**“ All Méindeg een Tour vu \pm 10 km mat Bengelen (an och ouni).

R.V. em 14h00 bei der aler Gare (place Daniel Hautus) zu Kéinzig – Gratis Participatioun



Wanderungen: D'Sektioun „Randonneurs“ vum Club organiséiert iwwert d'Joer – am Prinzip den 3. Weekend vum Mount – e Fousstour vun engem Dag mat enger Distanz tëschent 16 a 20 km. Détailléiert Informatiounen iwwert des Aktivitéit beim Carlo Peiffer – peiffer4@pt.lu – tel.: 50 21 03. Am Laf vun der Saison kréien déi interesséiert Leit de Programm vun all Randonnée iwwer e-mail matgedeelt.



Memberskaart vum FSK gëlteg fir e Joer an all Memberen vun enger Famill :10 €