



Fit für Jedermann (inklusive Indiaca)

von Oktober bis März immer Freitags von 18.00 – 20.00 Uhr

Nach einem Fitnessprogramm in der ersten Stunde,
wird in der zweiten Stunde Indiaca gespielt.



Indiaca ist ein dynamisches Mannschaftsspiel, das Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Flexibilität und Reaktionsfähigkeit gleichermaßen fördert.

Gespielt wird ähnlich wie beim Volleyball auf einem durch ein Netz getrennten Spielfeld, wobei der Spaß an der Bewegung und das Miteinander immer im Vordergrund stehen.

Treffpunkt ist die kleine Halle der
Carl-Benz-Oberschule in der Heidenheimer Straße 53.

Wir freuen uns über neue Mitspielerinnen und Mitspieler!

Egal ob jung oder alt - jeder ist herzlich willkommen, der Lust auf Bewegung, Teamgeist und gute Stimmung hat.

Ansprechpartner ist Detlef Salchow ☎ 01578 201 09 47