

Samstag, 22.06.2024

## Differenz-Leichtathletik

<b>Anmeldung</b>	7.30 Uhr – 8.00 Uhr bei der Zentralen Meldestelle (Erhalt der Laufblätter)
<b>Wettkampf</b>	8.00 Uhr – 12.00 Uhr (in dieser Zeit sollen alle 5 Disziplinen - Kugel, Wurf, Weitsprung, 80m und 800m - absolviert werden)
<b>Nicht verpassen</b>	anschliessend findet um 13.00 Uhr im Biergarten eine Happy Hour für alle Teilnehmenden des Differenz-LA Events statt

## Fitness-Camp

<b>Ort</b>	Coop Arena (Seeparksaal bei Schlechtwetter)	
<b>Start</b>	14.30 Uhr	
<b>Zeitplan</b>	14.30 – 14.45 Uhr	Warm up
	14.45 – 15.15 Uhr	Intervall Workout
	15.25 – 15.55 Uhr	Dance Fitness
	16.05 – 16.35 Uhr	Kickpower
	16.40 – 17.00 Uhr	Yoga / Cool down

Der Bodenbelag in der Coop Arena besteht aus Rasen. Wenn du dich beim Intervall Workout und beim Yoga lieber nicht direkt auf den Rasen legen möchtest, bring gerne ein Turnmätteli mit. Wir stellen keine zur Verfügung.

Auch Kurzentschlossene sind herzlich eingeladen, am Fitness-Camp teilzunehmen. Einfach an der zentralen Meldestelle vorbeischaun, vor Ort eine Festkarte B für 30.- beziehen und einer spontanen Teilnahme steht nichts im Weg.

Lasst uns gemeinsam eine unvergessliche Zeit voller Sport und Spass erleben! Wir freuen uns auf euch!

Bei Fragen stehen wir euch unter [aktivfit@tkT2024.ch](mailto:aktivfit@tkT2024.ch) jederzeit gerne zur Verfügung.

