

---

**WEEKEND  
STARTER  
PACK XIII**



**AFRO BRASIL** Die mitreißenden Moves und Grooves des Afro Brasil und Samba trainieren spielerisch Koordination & Kondition und lassen uns gut gelaunt & fit ins Wochenende starten.

Nach dem großen Erfolg des ersten AFRO-BRASIL-Kurses im März / April bietet dieser Kurs neben der einfachen Kursteilnahme auch die freiwillige Option zur Teilnahme am Auftritt bei der CSD-Gala am 11. August 2016. Wie wär's?

**TRAININGSSTART** 1. Juli 2016

**TERMINÜBERSICHT** 01. Juli 2016 – Retrohalle Elisabeth-Gymnasium  
08. Juli 2016 – Retrohalle Elisabeth-Gymnasium  
15. Juli 2016 – Retrohalle Elisabeth-Gymnasium  
22. Juli 2016 – Retrohalle Elisabeth-Gymnasium  
29. Juli 2016 – Trommelpalast  
05. August 2016 - Trommelpalast

**CSD-GALA 2016** DO – 11. August 2016 - CSD-Gala-Auftritt (freiwillig), Uhrzeit steht wird noch mitgeteilt.

**UHRZEIT** Freitags jeweils 18.00 – 19.00 Uhr, Umkleiden ab 17:45 Uhr

**ORTE** -Retrohalle des Elisabeth-Gymnasiums, Adresse: D7, 22, Mannheim; Am Anfang der Kunststraße / Einbahnstraße  
-Trommelpalast Mannheim e. V., Adresse: B38 fahren; An Ampelkreuzung abbiegen in „Auf dem Sand“. Dann zweite Straße (vor der Ampel) links abbiegen und Straßenverlauf folgen. Tor 7b ist auf der linken Straßenseite.

**VORAUSSETZUNGEN** Keine! ... alle Übungen werden durch Susanne nachvollziehbar angeleitet und einstudiert  
Die Moves & Grooves sind einfach und jede/r kann mitmachen.

**WAS MUSS ICH  
MITBRINGEN?** Hallensportschuhe / Trainingskleidung / Getränk / Wasser

**ANMELDUNG** Formlos an [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de)  
Name, Vorname, Anschrift, Email-Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum

**KOSTENBEITRAG** Der Kurs mit sechs Trainings bis zum 05. August kostet nur sagenhafte 12,- EUR.  
mvd-Mitglieder sind frei, melden sich aber bitte gern trotzdem an

**INFO & TELEFON** Unter [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de)  
oder ausführlich unter <http://www.mvd-mannheim.de/fitness/weekend-starter-pack/>