

Heldenworkout

**Gemeinsam mit den Judofighters Rhein-Neckar für die „Waldpiraten“
in Heidelberg an die eigenen Grenzen gehen**

Was: Crossfit Training:

Absolviert werden 4 Runden des Crossfit Trainings. Ähnlich eines Spendenlaufs soll je absolvierter Runde 5 €, 10 € oder 15 € durch den Förderer gespendet werden. Selbstverständlich ist eine Teilnahme auch ohne Förderer möglich. Der Eventcharakter und Spaß stehen im Vordergrund

Wer: JEDER (ab 12 Jahre) darf und soll mitmachen

Ziel: Mit viel Spaß und einer Menge Schweiß **Spenden** sammeln für die „Waldpiraten“

Wann: 08. Juli 2017 ab 16.00 Uhr

Wo: Vor dem Dojo des 1. Mannheimer Judoclubs

Im Anschluss feiern wir unser Ergebnis bei Bier und Steak!

Bei Rückfragen bitte an: gleichstellung@1-mannheimer-judo-club.de

