



Wir laden ein zum

6. Fitness- und Gesundheitstag am Sonntag, 9.2.2020 von 11:00 – 15:30 Uhr

- aktuelle Trend- und Gesundheitssportarten - kostenlose Teilnahme für Mitglieder und Nichtmitglieder - zum Kennenlernen & Ausprobieren unseres Sport- & Kursangebots -

Programm:

Uhrzeit	TV-Halle	Spiegelsaal (1. OG)
11:00	Langhanteltraining (Birgit Thoss)	Rückenfit (Sieglinde Nauth)
11:30	Orientalischer Tanz (Iris Bochnia)	Jumping Fitness (Jeanette Michalla)
12:00	Tiefenmuskuläres Training (Iris Bochnia)	Jumping Shadowboxer (J. Michalla)
12:30	Pilates (Petra Liebrich)	Jumping für Senioren (Jeanette Michalla)
14:00	Zumba (Pauline Weis)	Feldenkrais (Rainer Höhne)
14:30	Yoga (Krystyna Zukowska)	Lachyoga (Silvia Conradi)
15:00	Fitnessboxen (Bella)	Basenfasten (Martina Böhme)

Zusätzlich:

- Blutdruckmessung
- BMI-Feststellung
- Messung von Körperfett- & Stoffwechselwerten
- Ernährungsberatung

Getränke gratis vorhanden.

Sonstige Verpflegung,
Hallenschuhe und
Handtuch bitte mitbringen

Wir freuen uns auf Dich!



Informiere Dich auch auf www.tv-klein-winternheim.de