



Wir laden ein zum

7. Fitness- und Gesundheitstag

am Samstag, 8.2.2025

von 11:00 – 15:00 Uhr

- aktuelle Trend- und Gesundheitssportarten - kostenlose Teilnahme für Mitglieder und Nichtmitglieder - zum Kennenlernen & Ausprobieren unseres Sport- & Kursangebots in 20-minütigen Einheiten-

Programm:

Uhrzeit	TV-Halle	Spiegelsaal (1. OG)
11:00	Langhanteltraining (Birgit Thoss)	Fit in den Tag/ Wirbelsäule (S. Nauth/S. Molitor)
11:30	Bauch – Beine - Po (Birgit Thoss)	Yoga (Krystyna Zukowska)
12:00	Orientalischer Tanz (Iris Bochnia)	Slow Jogging (Stefanie Bertasius)
12:30	Tiefenmuskuläres Training (Iris Bochnia)	Jumping Fitness (Jeanette Michalla)
13:00	Pilates (Petra Liebrich)	Jumping Intervall (Jeanette Michalla)
13:30	Fitnessboxen (Bella)	Körper & seelische Gesundheit (Albrecht)
14:00	Zirkeltraining (Linda Gander)	Basenfasten (Martina Böhme)

Zusätzlich:

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

Getränke gratis
vorhanden 😊

Sonstige Verpflegung,
Hallenschuhe und
Handtuch bitte
mitbringen!



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