

Uhrzeit	Raum1 gr.Halle	Raum 2 Spiegelsaal	Raum 3 Aula	Outdoor
10.00		Begrüßung		
10.15	Kraft/Ausdauer	Hockergymnastik	Autogenes- Training	
11.00	Tabata	Single Dance Line Dance	Rücken- Fit	
11.45	Kraft/Ausdauer	Hoola Hoop	Autogenes Training	
12.30	Tabata	Hockergymnastik		
13.00		Mittagspause		
14.00	Hoop Fit	Tanz dich fit	Rücken-Fit	Nordic-Walking
14.45		ENDE		

Workshops	Beschreibungen
Rücken-Fit Andrea Litterscheid	Durch Kräftigungs-u. Beweglichkeitsübungen stabilisierst Du Deine Rückenmuskulatur
Tabata Danny Beckmann	Das Intervalltraining kurbelt die Fettverbrennung an. Hier kannst Du Dich richtig auspowern
Kraft/Ausdauer Dirk Lienig	Steigere deine Leistungsfähigkeit durch Verbesserung deiner Muskelkraft und Ausdauer
Hoop Fit Danny Beckmann	Der neue Trend mit dem Hoola Hoop Reifen verbessert Deine Koordination und strafft den Bauch. Hoop Dich fit
Single Dance Line Dance Brigitte Kessel-Döhle	Freude beim Tanzen ohne festen Partner mit Musik aus aller Welt. Kleinen Choreographien
Hockergymnastik Rosemarie Mai	Älter werden, aktiv bleiben. Wir zeigen Dir wie Du trotz körperlicher Einschränkungen fit bleiben kannst
Autogenes Training Frederik Vehling	Finde Ruhe und Entspannung durch Gedankenformeln
Nordic Walking Rosemarie Mai	Neben der Bein-und Pomuskulatur werden durch den Einsatz der Stöcke auch die Arm-,Schulter- und Rückenmuskulatur trainiert

Fragen zur gesunden Ernährung beantwortet Euch gerne  
Carina Bartling (Diätassistentin)



Wir bieten an:  
Snacks, Gemüse, Obst  
und Getränke

