

SV Blau-Weiß Münster-Sarmsheim

Abt. Fitness lädt ein:

„Werde Fit - Mach Mit“

Am Sa, den 04.03.2023

Von 13:00 bis 17:00Uhr

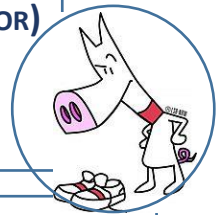
Im Kultur-und Gemeindezentrum in Münster-Sarmsheim

MITMACHAKTIONEN (RAUM 2):

13:15 BIS 13:45UHR : FIT Ü60 MIT MARGIT

14:00 BIS 14:30UHR: FIT MIT DOLORES

15:10 BIS 15:45UHR: SMOVEYWALK MIT GABY (OUTDOOR)



VORTRÄGE (RAUM 1):

13:00 BIS 13:10UHR: BEGRÜßUNG, VORSTELLUNG DER ABT. FITNESS/TURNEN

14:45 BIS 15:00UHR: **SMOVEYS**-WAS IST DAS? WELCHE WIRKUNG HABEN SIE?

WIE WERDEN SIE EINGESETZT? MIT GABY

DANACH OUTDOOR ZUM KENNENLERNEN

16:00 BIS 16:30UHR: FIT MIT DEM THERMOMIX – ABNEHMEN LEICHT

GEMACHT MIT ANNE-KATHLEEN WINTRICH



- Infos zu basischen Anwendungen
- Alkoholfreie Cocktailbar
- Allerlei Nützliches fürs Fitnesstraining von In Do

