

Die Turnabteilung des TSV Germania Cadenberge

lädt ein zum

Fitnessstag 2026



Wann: 21.02.2026 von 9:00 Uhr bis 15:15 Uhr

Wo: Turnhalle Heideweg 12, 21781 Cadenberge

Programm: 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr → Anmeldung, Begrüßung & Warm-Up
10:00 Uhr bis 11:00 Uhr → Step Aerobic ODER TriLoChi
11:15 Uhr bis 12:15 Uhr → Power Workout ODER Aerobic
12:15 Uhr bis 13:00 Uhr → Mittagspause*
13:00 Uhr bis 14:00 Uhr → Bauch-Beine-Po ODER Kettle Bell
14:15 Uhr bis 15:15 Uhr → Yoga ODER Line Dance
➔ Die **ausgewählten Kurse** bitte bei der **Anmeldung** (siehe unten) angeben.

Mitzubringen: Sport- und Duschzeug
Matte (sofern vorhanden) + Handtuch
Warme Sportkleidung, dicke Socken + Decke (für Yoga)
Getränk sowie Schüssel, Löffel und Becher
gute Laune 😊

Anmeldung/ unter fitnessstag-cadenberge@gmx.de bis **14.02.2026**. Die
Fragen: Teilnahmegebühr in Höhe von **5,00€** kann ab dem **01.01.2026** entrichtet werden. Die Kontonummer wird nach der Anmeldung zugeschickt.

* In der Mittagspause bereiten wir euch einen gesunden Power-Snack in Form von Joghurt, verschiedenem Obst und Müsli sowie Kaffee und Kuchen vor.

Wir freuen uns auf jede Teilnehmerin/ jeden Teilnehmer! Bringt auch gerne eure Freunde, Nachbarn oder Verwandten (nach vorheriger Anmeldung) mit und habt gemeinsam Spaß!

Mein Sport – Mein Ort