



1. Fitnessstag

- Wann:** 08.02.2025 von 9:15 Uhr bis 14:15 Uhr
- Wo:** Turnhalle Heideweg 12, 21781 Cadenberge
- Programm:** 09:15 Uhr bis 09:45 Uhr → Eintreffen in der Sporthalle & Begrüßung
09:45 Uhr bis 10:30 Uhr → Step Aerobic
10:45 Uhr bis 11:30 Uhr → Power Workout/ HIIT
11:45 Uhr bis 12:30 Uhr → Mittagspause*
12:30 Uhr bis 13:15 Uhr → Bauch-Beine-Po
13:30 Uhr bis 14:15 Uhr → Yoga
- Mitzubringen:** Sport- und Duschzeug
Matte (sofern vorhanden) + Handtuch
Getränk sowie Schüssel, Löffel und Becher
gute Laune 😊
- Anmeldung/
Fragen:** kostenlos unter fitnessstag-cadenberge@gmx.de bis 25.01.2025

* 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!