



• FITNESSTAG •

**3. Februar**

Kostenfrei  
zum  
Schnuppern  
&  
Mitmachen

## Fitnessstag

**HALLE 3**  
FitnessProgramm

**HALLE 2**  
Rahmenprogramm

**HALLE 1**  
AOK & Partner

10:00 – 11:00 ZUMBA I TeamTeach m. Alexandra  
11:00 – 11:30 ZUMBA II Cooldown m. Nicole  
11:30 – 12:15 Ganzkörpertraining m. Nicole  
12:15 – 13:00 Athletic Training m. Peter  
13:00 – 13:45 Skigymnastik m. Jana

13:45 – 14:30 Pilates m. Michaela  
14:30 – 15:15 Mobilis. & Stretch m. Wolfgang  
15:15 – 16:00 RehaFitness m. Michaela

**ES IST NICHT AN DER ZEIT,  
UM NACH AUSREDEN ZU  
SUCHEN.**