

Train

# SV Lok Jerichow e.V.

Fitnessstag !!!

SV Lok Jerichow

Wann: Samstag  
27.10.2018  
von 9:00 - 14:00 Uhr

Wo: Sporthalle Jerichow



Das ist  
mein Verein!

Programm:

9.00-9.15 Uhr - Begrüßung und Erwärmung

9.15-10.00 Uhr - Aerobic & Dance

10.15 - 11.00 Uhr - Bodystyling mit Tüchern

11.15 - 12.00 Uhr - Wirbelsäulengymnastik mit Redondobällen

12.00 Uhr - Mittagspause (Salat Buffett)

12.30 - 13.15 Uhr - Faszientraining,  
Dehnung & Entspannung

Referentin: Janka Daubner / Landesturnverband S.-A.

Unkostenbeitrag: 5,00 € / Person

Wir freuen uns auf viele sportbegeisterte Teilnehmer!

Es erfolgt eine Anerkennung der ÜL-Tätigkeit Breitensport mit 4 LE.

In Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund  
Jerichower Land e.V.

