

Eine Kooperation des Turnverein 1863 Dieburg e.V. mit KANTAERA® Sports Berlin



KANTAERA® - Trainer  
Sekou Kante aus Berlin



# 1. Fitness-Aktionstag

21. Mai 2017 10:30 Uhr - 15:30 Uhr  
in der Schlossgartenhalle, Schwimmbadweg, 64807 Dieburg

## ZEITPLAN

Zeit	Foyer	Halle A	Halle B	Halle C	Spiegel-saal	VHS-Saal	
10:30 Uhr	Check-In & Begrüßung der Teilnehmer						
11:00 bis 12:30 Uhr	>>>	Kantaera-Cardio-Workout (mit Sekou Kante)			<<<	Kinder-Betreuung (Laura D.)	
12:30 Uhr	Erfrischungen / Imbiss / Informationen zu aktuellen Sportangeboten						
13:00 Uhr	Raum für gemütliches Beisammensein und Austausch	Barfuß-Pfad (Heinz Kropp)	Aktiv & Fit (Kristin Schultes)	Rückenfitness (Andrea Fenn)	Jumping-Fitness		
13:30 Uhr		Barfuß-Pfad (Heinz Kropp)	Aktiv & Fit (Kristin Schultes)	BBP Aerobic (Johanna Göbel)	Jumping-Fitness		
14:00 Uhr		Skigymnastik (A. Luckhardt)	Power-Yoga (Violetta Sluka)	BBP Aerobic (Johanna Göbel)	Jumping-Fitness		
14:30 Uhr		Gemeinsamer Yoga-Abschluss (Violetta Sluka)					4 STREAZ dance fitness
15:00 Uhr	Gemütliches Beisammensein / Informationen / Tombola-Verlosung				wird durch Jumping Fitness ersetzt		