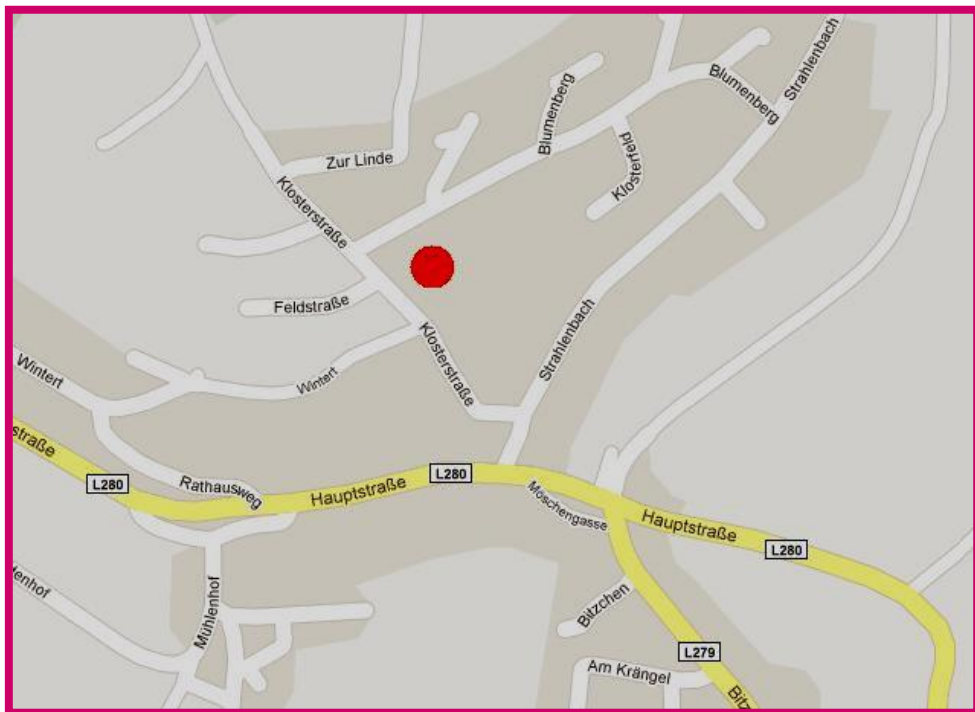




Wir laden ein, zum sportlichen Fitnessstag  
der DJK Friesenhagen.

Wann: 11.03.2017  
Beginn: 12.30 Uhr  
Wo: Sporthalle Klosterstraße  
Wer: Alle Frauen



*Lady Fitness*

# Lady fitness

DJK Fitnessstag



## Programm

Begrüßung	12.30 Uhr
ZUMBA mit Martina Kleusberg	13.00 Uhr
Step und BBP mit Ulla Rumpf	14.00 Uhr
Drums mit Marilena Klein (Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Pers. begrenzt – Anmeldung erforderlich)	15.00 Uhr
HIIT mit Tine Kölsch-Sauer	16.00 Uhr

Die Teilnahme an allen Kursen ist kostenlos.  
Dauer der Kurse, jeweils 50 Min.

Zur Regeneration stehen allen Teilnehmern Blackrolls, Bälle  
und mehr zur Verfügung.

Für den kleinen Hunger ist gesorgt.  
(Müsli Riegel, Obst, Getränke)

