



Fit und gesund ins neue Jahr!!

Einfach mal in unsere Kurse reinschnuppern
und unverbindlich ausprobieren. 😊


**Sonntag,
2. Februar 2025**


Bitte unbedingt
Hallenschuhe mit heller
Sohle und ein Handtuch
mitbringen.



**Bolandschule Herzebrock
Wiesenstraße 3
(Parkplatz Berliner Straße)**



	Bolandschule	Übungsleiterin		Turnhalle	Übungsleiterin
9:30 – 9:45	Begrüßung in der Turnhalle der Bolandschule				
9:45 – 10:30	Pilates	Christiane		Bewegungssport nach der Energy Dance Methode	Helga
10:45 – 11:30	Bauch-Beine-Po	Brigitte		POUND	Beate
11:45 – 12:30	Yoga	Tatjana		Latin Fitness	Krissy
12:45 – 13:30	La Gym	Beate		Step-Aerobic	Katja
13:30 – 14:00 Uhr --- MITTAGSPAUSE --- 13:30 – 14:00 Uhr					
14:00 – 14:45	Pilates	Christiane		Bewegungssport nach der Energy Dance Methode	Helga
15:00 – 15:45	Power Fit-Mix	Tatjana		POUND	Beate
16:00 – 16:45	Yoga	Tatjana		Latin Fitness	Krissy
17:00 – 17:45	La Gym	Beate		Step-Aerobic	Katja
17:45 – 18:00	Verabschiedung in der Turnhalle der Bolandschule				





**Außerdem erwarten dich viele
interessante Beratungsstände:**

FRIDA-Fitness, von innen stark – Elke Hanhus-Kurras
Great Body – Protein-Shakes & mehr
Orthopädie Breenkötter – vertreten durch Julia Kreft
Stand mit HSV-Fanartikeln zum 100-jährigen
Vereinsjubiläum in 2025



Teilnahmegebühr: € 5,00

(Kleine Snacks und Mineralwasser inbegriffen)

Anmeldung bei:

Katja Hänsel, Tel. 0160 – 81 40 502
katja.haensel@gmx.net