

Eine Anmeldung ist in diesem Jahr nicht erforderlich!

Bei weiteren Fragen wenden sie sich bitte an:

Ulla Rumpf                      Telefon: 0172-9857486

oder

Christiane Fälber              Telefon: 0160-90651101

Zum Abschluss des diesjährigen DJK Fitness- und Wellnesstag  
freuen wir uns auf einen Auftritt der DJK Tanzgruppe

Confused Beat (ca. 15.00 Uhr)



# Lady fitness

2. DJK Fitness- und Wellnesstag

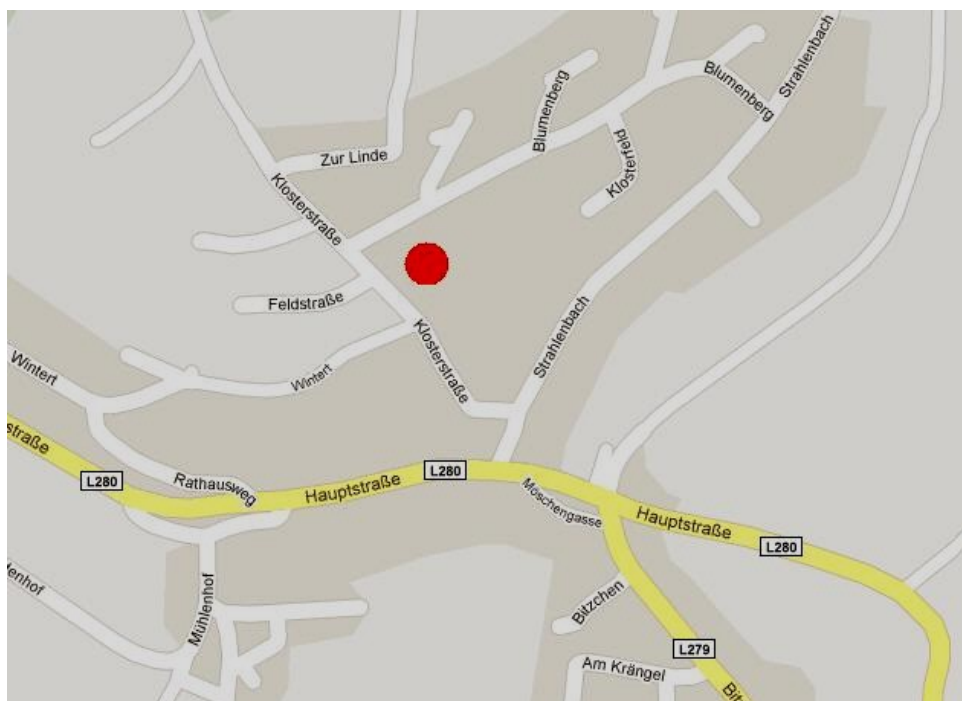
12. November 2011



Lady fitness

**Wir laden ein, zum zweiten sportlichen Fitness- und Wellnessstag der DJK Friesenhagen.**

**Wann:** 12.11.2011  
**Beginn:** 9.45 Uhr  
**Wo:** Sporthalle Klosterstraße  
**Wer:** Alle Frauen



# Lady fitness



**2. DJK Fitness- und Wellnessstag**

## Programm

Begrüßung	9.45 Uhr
Theraband / Aerobic	10.00 Uhr
Takewon-Do – Selbstverteidigung	11.00 Uhr
Aroha Fitness im 3/4 Takt	12.00 Uhr
Zumba Tanzworkout mit Spaßfaktor	13:00 Uhr
Pilates	14:00 Uhr

Als besonderen Service bieten wir ihnen die Möglichkeit, an „Erste Hilfe“ Schulungen teilzunehmen!

Die Teilnahme an allen Kursen ist kostenlos.

Zu ihrer Entspannung finden sie zusätzlich erholsame Angebote in unserem Wellnessbereich! (Buchbar vor Ort)

Für unser Wellnessangebot denken sie bitte an die Mitnahme eines Badetuches (Rückenmassage).

Unkostenbeitrag für die Wellnessangebote: 5,- Euro

Für den kleinen Hunger ist gesorgt!



*Lady Fitness*