TIME FOR YOU

Saturday Fitness Special

24. Oktober 2026 | 10:00 – 13:00 Uhr

Move & Feel good

PROGRAMM

10:00	Warm up
10:15	Dance Cardio
10:45	Stabilisation Rücken
11:15	Pause
11:30	Tabata – Intervalltraining zur Muskelkräftigung
12:15	Stretching / Entspannung
12:45	Die Belohnung

Ort:	Schillerhöhe „Exklusiv“
Preis:	DJK-Mitglieder 30 € • Nichtmitglieder 35 €
Anmeldung:	Daniela Wieser • 0175 9331283
Inklusiv:	Getränke, Power-Snacks & 1 Glas Prosecco
Mitzubringen:	Matte & Sportschuhe

Melde dich an – jetzt ist TIME FOR YOU.