

Fitness&CardioCenter



Tag der offenen Tür

Samstag, 7.12.2019, 09:00 - 15:00 Uhr

- | | |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 Uhr | Eröffnung & Vorstellung des FCC |
| 09:30 Uhr | Stations-Intervall-Training
durch Trainer des FCC |
| 10:30 Uhr | Fachvortrag „Die physikalische Gefäßtherapie von BEMER®“
Karl-Heinz Schreiber, med. Berater |
| 11:30 Uhr | Workshop „Fit im Alltag“
René Kaßlack, Fitness- & Personaltrainer |
| 13:00 Uhr | Fachvortrag „Irrglaube Schonung“
Michael Jorns, Physiotherapeut |
| 13:30 Uhr | Rücken-Fit-Kurs
Michael Jorns, Physiotherapeut |
| 14:15 Uhr | Zumba-Schnupperkurs
Birgit Hamann, liz. STRONG by Zumba®-Instructor |

Den ganzen Tag stehen Ihnen unsere Trainer für ein Schnuppertraining zur Verfügung und zur kleinen Stärkung zwischendurch lädt ein gesundes Buffet ein.

LandesSportSchule Osterburg