



## **Fitness Marathon beim SV Kieholm 65 e. V.**

**Am Samstag den 25.05 2024, findet in der Sporthalle in Kieholm ein  
Fitness Marathon  
mit Carmen Becker statt.**

**An diesem Tag hat jeder, ob Mitglied im Verein oder nicht, die  
Möglichkeit, einfach mal in unseren Kursen reinzuschnuppern und aktiv  
mitzumachen.**

### **Unser Programm für diesen Tag:**

Step Fitness + Dance Fitness Mix:	11:00 Uhr – 11:50 Uhr
Fitness Mix Bauch – Beine - Po + Trampolin:	12:00 Uhr – 12:50 Uhr
HIIT + Hantel Workout:	13:00 Uhr – 13:50 Uhr
Plank Challenge. Verschiedene Übungen im Plank, ohne Pause:	13.50 Uhr – 14.00 Uhr
Mini Band Workout + HIIT mit Gewichtsbällen:	14:10 Uhr – 14:50 Uhr
Fit und aktiv im Seniorenalter:	15:00 Uhr – 15:20 Uhr
Rückenschultraining + Stretching:	15:30 Uhr – 16:00 Uhr

Bei Fragen oder weiteren Informationen ruft Carmen bitte gerne an.

**Telefon:** privat: 04643-186866 oder mobil: 0152-04170887

**Kommt einfach vorbei. Wir freuen uns auf einen sportlichen, aktiven Tag mit Euch.**

Viele sportliche Grüße

Heiko Führung

1.Vorsitzender

Carmen Becker

Spartenleitung