

# SV Lok Jerichow e.V.

Fitnessstag !!!

## SV Lok Jerichow

Wann: Samstag  
04.11.2023  
von 9:30 - 13:30 Uhr

Wo: Sporthalle Jerichow

Programm:

9.30- 9.45 Uhr	Begrüßung und Erwärmung
9.45-10.30 Uhr	„Dance Dance“ Kombi zwischen Aerobic u. lateinamerikanischen Tänzen (Vivien Puls, Pure-Fitness Tangermünde)
10.45 - 11.30 Uhr	Pound Fitness - Cardio Training (Vivien Puls)
11.45 - 12.30 Uhr	Mittagspause (Salat Buffett)
12.45 - 13.30 Uhr	Asanas für Hormon Yoga & Wie Yoga hilft bei Rheuma und Co. mit D. Lau

Unkostenbeitrag: 5,00 € /Person

Anmeldung bis zum 29.10.2023 an: Ivette Marquardt

Tel.: 01520/2384115, Mail: [ivetteмарquardt@gmx.de](mailto:ivetteмарquardt@gmx.de)

Wir freuen uns auf viele sportbegeisterte Teilnehmer!

Es erfolgt eine Anerkennung vom 3 LE zur Lizenzverlängerung der DOSB Übungsleiter C-Lizenz sportartübergreifender Breitensport.

Wir benötigen eine Matte und Drumsticks.

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

In Zusammenarbeit mit dem  
Kreissportbund Jerichower Land e.V.  
und mit Unterstützung der AOK

