

SV Lok Jerichow e.V.

Fitnessstag !!!

SV Lok Jerichow

Wann: Samstag, 08.11.2025
von 9:30 - 13:45 Uhr

Wo: Sporthalle Jerichow



Das ist
mein Verein!

10.00	Begrüßung und Erwärmung (Ivette Marquardt)
10:15-11.00 Uhr	Zumba Fitness (Mandy Kraus, SV Lok Jerichow)
11.15 - 12.00 Uhr	Zumba Step (Mandy Kraus)
12.00 - 12.45 Uhr	Mittagspause (Salat Buffett)
12.45 - 13.45 Uhr	Klangkreation-YinYoga in Verbindung mit Klang mit Doreen Lau und Jennifer Linsdorf

Unkostenbeitrag: 5,00 € / Person

Anmeldung bis zum 31.10.2025 an: Ivette Marquardt
Tel.: 01520/2384115, Mail: ivettemarquardt@gmx.de

Wir freuen uns auf viele sportbegeisterte Teilnehmer!

Der Fitnessstag wird mit 3 LE zur Verlängerung der Übungsleiter C-Lizenz sportartübergreifender Breitensport anerkannt.

Wir benötigen eine Matte und ein Step Brett so weit vorhanden.
Zum Yoga bitte eine Decke und Socken mitbringen.

AOK
Die Gesundheitskasse.

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

