



**BILDUNGSWERK**  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## **Power Day 3 – Mix**

**im SportCentrum Kamen•Kaiserau**

Wer kennt das nicht: Die ungemütliche Jahreszeit und die damit verbundene Antriebslosigkeit. Um wieder in Schwung zu kommen, sich auszupeinern und ein paar Kalorien los zu werden, haben wir am

**Sa, 08.03.2014 von 10:00 bis 16:00 Uhr**

den Power-Day 3 (503) im Angebot. Hier gibt es eine Menge Power, Cardio-Fitness, neue Trends und Fun!!!

### **Unser Programm:**

10:00 – 10:55 Uhr:  **ZUMBA®**  
fitness

11:00 – 12:30 Uhr: Thai Bo und Stretching

12:30 – 13:30 Uhr: Mittagessen

13:30 – 14:00 Uhr: Body Workout

14:05 – 15:00 Uhr: Drums Alive®

15:05 – 16:00 Uhr: Bokwa® und Cool Down

**Bitte unbedingt anmelden, begrenzte Teilnehmerzahl!**

Mareike Kottmann: 02307 - 371 511 / [mareike.kottmann@flvw.de](mailto:mareike.kottmann@flvw.de)

[www.sportangebote-flvw.de](http://www.sportangebote-flvw.de)

Kosten: 29,00 € inkl. Mittagessen und Obst während der Veranstaltung  
Bitte bringen Sie sich Getränke und ggf. Wechselsachen mit (duschen möglich)!

ZUMBA® und die Logos von Zumba Fitness sind Markenzeichen von Zumba Fitness, LLC und werden unter Lizenz verwendet