



BILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Power Day 4 – Aerobic

im SportCentrum Kamen•Kaiserau

Eine ausgewogene Mischung aus den verschiedensten Facetten des Aerobics bieten wir Ihnen am

Sa, 05.04.2014 von 10:00 bis 16:00 Uhr

mit unserem Power-Day 4 (504). Hier gibt es eine Menge Power, Cardio-Fitness, neue Trends und Fun!!!

Unser Programm:

10:00 – 11:15 Uhr: Grundschrirte praktisch und aktiv

11:20 – 12:30 Uhr: Dance-Step Choreo / Grundschrirte
Step – nett verpackt

12:30 – 13:30 Uhr: Mittagessen

13:30 – 14:00 Uhr: Workoureaerobic mit Kleingeräten (Hanteln)

14:05 – 15:00 Uhr: Partneraerobic

15:05 – 16:00 Uhr: Dance Surprise – die Belohnung – Cool Down

Bitte unbedingt anmelden, begrenzte Teilnehmerzahl!

Mareike Kottmann: 02307 - 371 511 / mareike.kottmann@flvw.de

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)!