

# Tag der offenen Tür

12.11.2017 | 11:00 – 17.00 Uhr

## Programm

Mitmachen  
Reinschnuppern  
Ausprobieren

- 11.00 – 17.00 Hüpfburg, Trampolin, Bewegungs-  
landschaft in TH Stakerseite für die Kleinen
- 11.00 – 17.00 Boxen Raum 4
- 11.00 – 11.30 Step mit Beata Raum 1
- 11.00 – 11.30 Pilates mit Marita Raum 3
- 11.30 – 12.00 Bodyforming mit Beata Raum 1
- 11.30 – 12.00 YinYoga mit Marita Raum 3
- 12.00 – 12.30 Tabata mit Nadine Raum 1
- 12.00 – 12.30 Faszientraining mit Marita Raum 3
- 12.00 – 12.45 Functionalzirkeltraining Studio
- 12.30 – 13.00 Pump & Lift mit Willi Raum 1
- 13.00 – 13.30 Power Bauch mit Willi Raum 1
- 13.00 – 13.30 Judo Raum 2
- 13.00 – 17.00 Fechten Raum 3 a
- 13.30 – 14.00 Rücken & Brasils mit Angela Raum 1
- 13.30 – 14.00 Karate Raum 2
- 14.00 – 14.45 Functionalzirkeltraining Studio
- 14.30 Scheckübergabe  
Kaarst Total Lauf 2017 an Lebenshilfe e.V.
- 15.00 Namensbekanntgabe des SG Maskottchen
- 15.00 – 17.00 Verkaufsstart STICKER STARS Raum 1 & 2

Race Copter  
Präsentation  
11.00 – 17.00 Uhr

Infostand Rehasport mit Peak Flow Test | Hör- und Sehtest  
Blutzucker- und Blutdruckmessungen | Massage