

Nur mit Voranmeldung! // 9.00 bis 13.30 Uhr // Turnhalle Eberhardzell

FIT FOR HEARTS

SV Eberhardzell e.V.



**Sportverein
Eberhardzell**

So. 08.03.



Alle Einnahmen gehen an den
Bundesverband Herzranke Kinder e.V.



**Bundesverband
Herzranke
Kinder e.V.**

www.bvhk.de

PROGRAMM

So. 08.03.

8.45 Uhr:

Einlass

9.00 Uhr:

Begrüßung

9.15 bis 10.15 Uhr:

**WARM UP und
GANZKÖRPER-WORKOUT**

mit Kraft-, Cardio-, und
Stabilitätselementen
mit Jürgen Rampf

10.30 bis 11.15 Uhr:

ZUMBA

mit Ana Laura Olmos Alvarez

Kurze Pause

11.45 bis 12.30 Uhr:

TOSO X

mit Birgit Szielasko

12.45 bis 13.30 Uhr:

**PHYSIOLATES und
COOL-DOWN**

mit Christine Albrecht

Mitbringen:

Getränke,
Matte und
Handtuch

Teilnahme 15 € (inkl. Snacks)
nur mit Voranmeldung
bis spätestens 01. März bei:

Susanne Schulz
mail@schulzsusanne.de

oder bei Karin Lerner
0151.59438626 (gerne WhatsApp)