



Programmablauf Tag der offenen Tür

Samstag, 09.06.2018 von 10:00 – 17:00 Uhr

Uhrzeit	Programm
10:00	Offizieller Beginn, Ankommen
10:30	Begrüßung und Rundgang durch die Trainingsstätte
11:15 – ca. 11:45	Kinderboxen
11:45- 12:15	Jugendgruppe + Jugend Kickboxen
12:15	Vortrag „Wasser ist unschlagbar“ von Daniela Bont Vorstellung Personaltrainings-Studio Sergej Haan
13:15	Ankündigung Gewinnaktion
13:30-14:00	Fitnessboxen
14:00-14:20	Zirkeltraining
14:30-15:20	Vortrag „Functional Training“ von Christoph Zausner + anschließende Schnupperstunde
15:20 Uhr	Verlosung
15:40 Uhr- 16:10	Aktive + Kickboxer
16:15 Uhr – 17 Uhr	Challenge mit Gewinn für die erst drei Platzierungen

Bei allen sportlichen Aktionen kann jeder der sporttauglich ist mitmachen.

Es gibt den ganzen Tag über Kaffee und Kuchen sowie Wasser- Cocktail mit energetisierten und gefilterten Wasser!