

Zeitplan Fitnessstag 1. Februar 2025

Uhrzeit	Hugo-Pulvermacher-Halle	Sterntaler Turnhalle	Sterntaler Gruppenräume	Outdoor
09.45	Begrüßung und Warm Up in der Hugo-Pulvermacher-Halle			
10.00 – 11.00	Line Dance Kim Heller	Step-Aerobic Martina Schwanke	Life Kinetik Beate Scheurlen	-
11.30 – 12.30	Fitness-Boxen Farid Yousif	Pilates Jenny Schneck	Progressive Muskelentspannung Martina Schwanke	-
12.30 – 13.30	Mittagspause			
13.30 – 14.30	Drums alive Martina Schwanke	Yoga Sabine Richartz	Faszien-Fit Ines Oerder	Nordic Walking Beate Scheurlen
15.00 – 16.00	bodyArt & deepWork Sabine Richartz	Stretch and Relax Nadiia Volschak	Partner-Massage Ines Oerder	-

Details findet ihr unter: www.burscheidertg.de/blog

Burscheider Turngemeinde 1876 e. V. – Gemeinsam Sport erleben