

# AKTIONSTAG "FIT UND AKTIV IN DER 2. LEBENSPHASE" AM 21. OKTOBER 2017

## - ABLAUF -

	Fitness/Workout		Klangschalen	Speed-Stacking/Info	Info-Stand	Erste Hilfe	Smoothies	Info-Stand	Power-walking	Buffett
Referent/in	Anika Linke/ Gudrun Paul	Anika Linke/ Gudrun Paul	Britta Wojtynek	Mitarbeiter BARMER	Apotheke Herr Zacharias	DLRG	Janet Holz	SVE Herr Schulle	"Life" Frau Schöll	Abteilung Aerobic
Ort	Ernst-Ebert-Halle	Sekundarschule	Sekundarschule	Sekundarschule	Sekundarschule	Ernst-Ebert-Halle	Sekundarschule	Sekundarschule	Freifläche	Sekundarschule
ab 08:45 Uhr	Ernst-Ebert-Sporthalle - Anmeldung der Teilnehmer und Kassierung der TN-Gebühr									
09:45 Uhr	Ernst-Ebert-Sporthalle - Begrüßung der Teilnehmer und Referenten durch die Frauenwartin Dorothea Schippan									
10:00 - 10:15 Uhr	Ernst-Ebert-Sporthalle - Erwärmung mit der Referentin Anika Linke									
10:30 - 11:00 Uhr	DRUMS	"Die Kraft der ruhigen Bewegung - Kaha"	Kurs 1							Kurs 1
11:15 - 11:45 Uhr	Workout mit Redondoball Plus	XCO-Training	Kurs 2	laufend	laufend	laufend	laufend	laufend		Kurs 2
12:00 - 12:30 Uhr	Fasciales Rückentraining	BLACKROLL	Kurs 3							Kurs 3
12:30 - 13:15 Uhr	<b>Mittagspause - Buffet zu kleinen Preisen - der Erlös geht als Spende an das Hospiz in Magdeburg</b>									
13:15 - 13:45 Uhr	DRUMS	Mit Musik und Rhythmus in Schwung kommen.	Kurs 4	laufend	laufend	laufend	laufend	laufend		Kurs 4
14:00 - 14:30 Uhr	Workout mit Redondoball Plus	BLACKROLL	Kurs 5							Kurs 5
14:45 Uhr	Ernst-Ebert-Sporthalle - gemeinsamer sportlicher Ausklang mit der Referentin Gudrun Paul									
15:30 Uhr	Verabschiedung durch die Frauenwartin Dorothea Schippan									
16:00 Uhr	Ende des Aktionstages									