

Station 11
Bogensport

Station 9
Hulahoop-Workout
smoveyWorkout

Station 8
Rund ums Walken

Station 2
Jumping Fitness

Turnhalle
Zumba
Fitness ohne Geräte
Rhönrad

Station 6
Fit mit Pferd

Anmeldung
Referenten*innen/
Vorangemeldete

Anmeldung Teilnehmerinnen

Station 1
Pound Rockout/
Workout

Station 10
Vorstellung v. Bändern
Alltags/Bewegungsbereich
Atmung-Quelle allen Lebens

Geb. 3 R 3.18
Faszien
Dehnen aber Richtig !

Mittag
Speisenausgabe

Geb. 3 R 3.2
Yogaflow

Station 12
Line-Dance

Station 5
Präventions-Kurse

Snacks

Begrüßung &
Eröffnung

Gebäude 5 Flur
Cantienica

Station 7
Dehnen gegen
Schmerzen

Gebäude 1 R1.4
Kinderbetreuung

Station 3
Ramba-Zamba tanz dich fit

KSB/
Sportabzeichen

Station 4
Selbstverteidigung
Tabata

Gebäude 1 R1.21
Trommeln