

Fit statt Fasten

Sport, Entspannung, Ernährung
Erlebe eine besondere Fastenzeit 2025

Alle Einheiten sind einzeln buchbar

Kosten pro Einheit 5 Euro
5er Karte Nicht Mitglieder (25 Euro)
5er Karte Mitglieder (15 Euro)

Anmeldung bei allen Übungsleitern oder auf bastis3@me.com

Termin	Was	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort	Trainer
10.03.25	Klangzeit	19.15 Uhr	10 Erwachsene	Karmas Klangscheune Am Römerberg	Katrin Manke
16.03.25	Eisbaden*	11 – 17 Uhr	10 Erwachsene	Gemeindehaus	Linus Menges
17.03.25	Wim Hof Entspannung	18 -19 Uhr	Erwachsene	Gemeindehaus	Linus Menges
19.03.25	Pilates	18.15-19.15 Uhr	Erwachsene	Gemeindehaus	Sophie Stoffel
23.03.25	Achtsamer Start in den Tag inkl. gesundem Frühstück	08.30-10 Uhr	Erwachsene	Gemeindehaus	Melanie Bast
26.03.25	Step it up: Energetisches Tabata- Tanz-Workout mit Stepp Brettern	18.15-19.15 Uhr	10 Erwachsene	Gemeindehaus	Selina Wald
29.03.25	Hapkido	13-15 Uhr	Erwachsene	Gemeindehaus	DaeShim Hapkido
31.03.25	Body Pump	19.15-20.30 Uhr	Erwachsene	Gemeindehaus	Christian Staeck
*Preis auf Anfrage					

Programm Erwachsene März 2025



Termin	Was	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort	Trainer
03.04.25	Flexibar	18.30-19.30	10 Erwachsene	Gemeindehaus	Marika Berres
04.04.25	Black Role	18 – 19 Uhr	10 Erwachsene	Gemeindehaus	Marika Berres
06.04.25	MTB Bike Tour	10.30 Uhr	Erwachsene	Sportplatz	Christian Staeck/ Andreas Bast
07.04.25	Gesunde Snacks für Familien/ Kinder	16.30-18.30 Uhr	Erwachsene	Sportlerheim	Sabine Görs
07.04.25	Bogenschießen	16.30-18 Uhr	Jugendl./ Erwachsene	Sportplatz	Janosch Maaß
09.04.25	HIIT STEP Workout	18.15-19.15 Uhr	10 Erwachsene	Gemeindehaus	Christian Staeck/ Andreas Bast
10.04.25	Gesunde Füße	18.30-19.30 Uhr	Erwachsene	Gemeindehaus	Melanie Bast
13.04.25	Eisbaden*	11-17 Uhr	Erwachsene	Gemeindehaus	Linus Menges
*Preis auf Anfrage					

Programm Erwachsene April 2025

