



# AKTIV UND FIT MACHT ALLE MIT!

Fitnessstag der **Aerobic-Abteilung** des  
Karate Dojo Cochem e.V.

**Trainerin:** Birgit Thomas-Balazs

**Wann?** Samstag, 21.10.2017

**Wo?** Turnhalle der Realschule Plus Cochem

**Beginn:** 10:00 Uhr

**Programm:**

**Block 1:** 10:30 - 12:00 Uhr Step Aerobic für Fortgeschrittene

**Block 2:** 13:00 - 14:15 Uhr Functional Training

14:30 - 15:15 Uhr Faszientraining

**Mitzubringen sind:** Step und Gymnastikmatte

**Preise inkl. Verpflegung:**

- **Block 1+2:** 20,-€ für Mitglieder / 30,-€ für Nichtmitglieder
- **Nur Block 2:** 15,-€ für Mitglieder / 20,-€ für Nichtmitglieder

**Anmeldung:** bis spätestens 13. Oktober 2017

**Bei:** Silke Schmitz: [SilkeSchmitz71@gmail.com](mailto:SilkeSchmitz71@gmail.com)

Andrea Pulger: [andy.pulger@pulgermuehle.de](mailto:andy.pulger@pulgermuehle.de)

