

# Jubiläums-Programm

15:00 Uhr Wir empfangen unsere Gäste 10

15:30 Uhr Ronald und Heike heißen euch willkommen 10

## Zum Schnuppern und Probieren: 10

16:00 Uhr  
10  
• Richtiges Training. Worauf muss ich achten? (30 Min.)  
• Was ist Jump & Pump? Probiert es aus! (20 Min.)  
• Spaß an Bewegung für Kids (20 Min.)

16:25 Uhr  
10  
• Mit Life Kinetic fit bleiben!  
Das Kopftraining für Jedermann (20 Min.)  
• Selbstverteidigung (20 Min.)

16:50 Uhr  
10  
• Ausgewogene Ernährung im Alltag (30 Min.)  
• Quiz-Duell mit Christine (30 Min.)  
• Wie wichtig ist Sturzprophylaxe? (20 Min.)

17:10 Uhr  
10  
• Der Lieblingsklassiker: Zumba (20 Min.)

## 16:00 Uhr Zum Stöbern und Informieren 10

bis  
18:00 Uhr  
10  
• Die Barmer berät rund um ihre Leistungen  
• Info-Stand Sport mit adipösen Kindern  
• Beratung zum AKTIVHAUS-Fitnessvertrag  
• Was bietet der Reha-Sportverein?  
Was kostet eine Mitgliedschaft?  
• Leckere Eiweißcocktails zum probieren  
• Firmensport - Beratung, Vorteile, Angebote  
• Bastel-, Lese- und Kuschecke für Kids  
• Spielekonsole für Teens & Kids  
• Kaffee, Tee und Kuchen  
• und vieles mehr

18:00 Uhr Losziehung und Mitgliederehrung 10

18:30 Uhr Mitgliederparty 10