

# FITNESSTAG

am 26.01.2020

Präsentiert durch die Abteilung Gym&Fit  
in Kooperation mit Frank Thömmes



*Komm vorbei  
und hab Spaß!*

## STUNDENPLAN:

10:15 - 10:45: Gesundheitsvortrag mit Frank Thömmes

11:00 - 11:30: BodyFit mit Janna Biewer

11:00 - 11:30: Mutter-Kind-Turnen mit Monica Mann

11:45 - 12:15: Pilates mit Marion Singvogel

### PAUSE

13:00 - 13:30: Cross Workout mit Silvia Hettler

13:45 - 14:15: EasyStep mit Janna Biewer

14:30 - 15:00: Kinderturnen mit  
Silvia Hettler/Frank Strzby

15:15 - 16:00: Roxx Boxworkout mit Frank Thömmes  
(max. 30 TN) - **Anmeldung notwendig**

16:15 - 16:45: Finales Workout für alle  
mit Frank Thömmes

Anmeldung unter: [gym&fit@fcschwaig.de](mailto:gym&fit@fcschwaig.de)

# FITNESSTAG

am 26.01.2020

Präsentiert durch die Abteilung Gym&Fit  
in Kooperation mit Frank Thömmes



*Wir freuen  
uns auf euch!*

**seca**  
Präzision für die Gesundheit

**EASY  
MOTION  
SKIN**

## Elektromuskelstimulation (EMS) Probetraining - **kostenlos** von 11 - 14 Uhr

Gegen eine Gebühr von 10 Euro kann während dem EMS Probetraining eine professionelle medizinische Körperanalyse durchgeführt werden.

Anmeldung für das EMS unter:  
[frank.thoemmes@bodyclub24.com](mailto:frank.thoemmes@bodyclub24.com)