



Uhrzeit	Angebot	Wo
09:00 – 16:00	Körperanalyse (Muskelmasse, Fettmasse, Körperwasser)	Mehrzweckhalle
09:00 – 16:00	Kraftmessung (unterer Rücken und Bauchmuskulatur)	Mehrzweckhalle
09:00 -10:00	Rückenkurs	Mehrzweckhalle
10:00 – 14:00	Tag der offenen Tür BLSV	BsVit Fitnessstudio
10:00 – 10:30	Power Workout light	BsVit Fitnessstudio
10:30 – 11:00	Yoga	BsVit Fitnessstudio
11:00 – 12:00	Vortrag: „Einfach entspannt bleiben“	Mehrzweckhalle
12:00 – 12:30	Faszien	Mehrzweckhalle
12:20 – 12:50	Mobility & Stretch	BsVit Fitnessstudio
12:30 – 13:30	Jung & Alt bewegt	Mehrzweckhalle
13:00 – 13:30	Schlingentraining	BsVit Fitnessstudio
13:30 – 14:30	Vortrag: „Einfach entspannt bleiben“	Mehrzweckhalle
13:40 – 14:10	Faszientraining	BsVit Fitnessstudio
14:30 – 15:00	Functional training	Mehrzweckhalle
15:00 – 16:00	Vortrag: „Schmerzfrei durch den Alltag“	Mehrzweckhalle

Alle Angebote sind kostenlos und ohne Anmeldung möglich.