



Gemeinsam in Bewegung

Kostenlos, vielfältig und inklusiv



Hauptplatz

- 12:00 Begrüßung
- 12:15 Ganzkörpertraining
- 14:00 Fitnessboxen
- 15:00 Tanzen

Workshopbereich

- 13:00 Mobilisation & Dehnung/
Einführung Kampfkunst
- 14:00 Einführung Nordic Walking
- 14:30 Einführung Spikeball
- 15:00 Gesunder Rücken

Bewegungsecke

- 12:00 LiviBike mit Vielfalt in Bewegung
- 14:00 kick mobil der step stiftung

Getränke & Kuchen

Musik mit DJ Super PHLX

