

RUDELTURNEN in Bad Berleburg

Mittwoch, 13. August 2025 | 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Rathausgarten Bad Berleburg | 57319 Bad Berleburg, Poststraße 42



Rudeltturnen Bad Berleburg

Zum 4. Mal findet das RUDELTURNEN in Bad Berleburg statt. Die Veranstaltung wird ausgerichtet durch den Kreissportbund Siegen-Wittgenstein in Kooperation mit der Stadt Bad Berleburg/BLB-Gesund. Geboten werden zwei Workouts vom Team Espeter Sport mit den Schwestern Franzi und Maria Espeter. Kommt vorbei - und seid sportlich aktiv in Bad Berleburg!

Programm:

1. Ganzkörper Power Workout von 18:00 - 19:00 Uhr mit Franzi & Maria

Ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem Spaß und Freude an der Bewegung vermittelt werden. Hier steht deine eigene Power im Vordergrund. Wir geben gemeinsam Vollgas und bringen deinen Puls nach oben. Egal ob Sportanfänger oder Trainingsprofi, hier kommt jede*r auf seine Kosten!

2. Stretch & Relax von 19:00 - 20:00 Uhr mit Franzi & Maria

Nach einem langen Arbeitstag oder dem Power Workout zuvor bringen wir den Körper durch Dehn- und Entspannungsübungen in ein wohltuendes Gleichgewicht. Stress und Hektik des Alltags lassen wir hinter uns, wir konzentrieren uns auf uns selbst und finden unsere innere Balance. Wir stellen ein Gleichgewicht zwischen Entspannung und Anspannung des Körpers her, was uns innere Kraft, Zufriedenheit, Gesundheit und Energie schöpfen lässt.

Die Teilnahme ist dank unserer Sponsoren kostenlos.

Bitte bringt euch eine Matte und ein Getränk mit.

Nach dem Event gibt es erfrischendes Krombacher 0,0 %.

Danke an unsere Sponsoren, die es uns wieder möglich machen mit euch durch Siegen-Wittgenstein zu rudeln!

Weitere Infos dazu unter: www.rudeltturnen.de und unter: www.blb-gesund.de

frei

Veranstalter:

Stadt Bad Berleburg / BLB-Gesund

Poststraße 42
57319 Bad Berleburg

Telefon: 02751 923-210

m.noelling@bad-berleburg.de

<http://www.blb-gesund.de>