

# RUDELTURNEN in Bad Berleburg

Donnerstag, 08. August 2024 | 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr



Zwei Workouts finden im Rathausgarten statt. Bringt Eure Matte mit - und seid mit dabei!

## **1. Power von 18:00 - 19:00 Uhr:**

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. Balance von 19:00 - 20:00 Uhr**

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.

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

Weitere Infos dazu unter: [www.rudelturmen.de](http://www.rudelturmen.de)

Eintritt: frei

Veranstalter:

Kreissportbund Siegen-Wittgenstein e.V.; Ansprechpartner: Christian Cramer, Guido Müller und Sinje C