

# *Fitness X-MAS Event*

*Samstag 06. Dezember*  
*von 10:30 bis 14.00 Uhr*

*Einladung zum Samichlaus  
für Dich und Deine Freunde*

## *Tagesprogramm*

🎄 10.30 - 14.00 Uhr **Chlaus Apéro**

Lasst uns gemeinsam die Vorfreude auf Weihnachten genießen!  
Bei einem feinen Apéro und gemütlichem Beisammensein stoßen wir auf die schönste Zeit des Jahres an.

🚴 10.30 – 11.30 Uhr **Cycling - Berg & Talfahrt**

Erlebe eine Fahrt voller Energie und Rhythmus! Mit kraftvoller Musik treten wir gemeinsam in die Pedale – und lassen den Alltagsstress hinter uns.

🦋 11.00 – 12.15 Uhr **Zumba - Let's dance**

Tanze dich glücklich! Heiße Rhythmen, gute Laune und ein Hauch Weihnachtsfreude – Bewegung, die einfach Spaß macht.

🥁 12.30 – 13.00 Uhr **Pound – Das Workout der besonderen Art**

Spüre den Beat und lass die Sticks tanzen! Ein energiegeladenes Rockout-Workout, bei dem du zur rockigen Musik trommelst – perfekt, um so richtig Dampf abzulassen.

*An diesem Tag ist eine Voranmeldung  
im Cycling & Pound empfehlenswert!*

*Nur am  
6. Dezember  
Gratis  
für Dich und  
Deine Freunde*

