

Programm Jubiläumswoche von 22. – 26.09.2025

Montag 22.09.2025

9:00 - 14.30 Uhr
Wandertag
in
Hohenwarthe



Dienstag 23.09.25

09:00 – 10:00 Uhr
„Prellball“ mit
Sebastian, Hermine

10:00 – 11:00 Uhr
„Drums Alive“
mit Birgit

11:00 – 12:00 Uhr
„Aroha“
Mit Frank

13:00 – 14:00 Uhr
„Step- Aerobic“

14:00 – 15:00 Uhr
Ganzkörper-
entspannung/ Yoga
mit Katrin

16:00 – 17:00 Uhr
„Tango Argentina“
Schnupperkurs
mit Matias Tosi

17:00 – 18:00 Uhr
Vortrag: „Lebe ich
gesund?!“
Gesund und fit bis ins
hohe Alter
Frank Wollbrügge

18:30 – 19:30 Uhr
„Orientalischer Tanz“
Schnupperkurs mit
Jaqueline

09:00 –
19:00 Uhr

Freies
Sportpro-
gramm im
Ergoraum,
Kraftraum,
Dehnungs-
raum und
Sportsaal

Ab 10 Uhr
Tischtennis

Mittwoch 24.09.25

10:00 – 11:00 Uhr
MEDIMOVE/ Yoga mit
Katrin

10:00 – 16:00 Uhr
„Gleichgewichts-
training“
Mit Inken und Susi

16:00 – 19:00 Uhr
Körperfettmessung
Alltags- Fitness- Test

Rücken- Check mit der
Mobee- Mouse

Stresspilot
Gesundheits- Check
Frank Wollbrügge

16:00 – 17:00 Uhr
Schnuppertraining
„Padel- Tennis“ mit
Matias Tosi

07:30 –
18:00 Uhr

Spenden-
lauf
Auf dem
Sportplatz,
parallel
Ergometer-
radeln

08:00 –
19:00 Uhr

Freies
Sportpro-
gramm im
Ergoraum,
Kraftraum,
Dehnungs-
raum und
Sportsaal

Tischtennis

Donnerstag 25.09.25

09:00 – 12:00
Körperfettmessung
Alltags- Fitness- Test

Rücken- Check mit der
Mobee- Mouse

Stresspilot
Gesundheits- Check
Frank Wollbrügge

14:00 – 15:00 Uhr
„Gesunde Ernährung“
Impulsvortrag von
Markus Wilhelms

15:30 – 18:00 Uhr
„Leckeres muss nicht
dick machen!“
Wir bereiten uns selbst
ein Festmahl!
mit Markus Wilhelms

18:00 – 19:00 Uhr
Achtsamkeit im Alltag
und im Sport mit Katrin

09:00 –
19:00 Uhr

Freies
Sportpro-
gramm im
Ergoraum,
Kraftraum,
Dehnungs-
raum und
Sportsaal

Ab 10 Uhr
Tischtennis

Freitag 26.09.2025

15:00 – 19:00 Uhr

Abschluss der
Jubiläumswoche
am Mückenwirt



Lifemusik, DJ,
Elbegolf

