



Wir gestalten Ihre private Feier. Ob **Hochzeit** oder **Geburtstag**, **Firmenveranstaltung** oder **Ausstellungen**.
Im wunderschönen Ambiente unseres Ostpavillons im Hofgarten in Coburg.

Ansprechpartner:

Ardes Innovation, Martina Beck
Mail: innovation@ardesmodellbau.de
www.ardesinnovation.de
Tel. 0178 1707828

Sport
für Alle

21./22. April

Sport in der Natur

HOFGARTEN

OSTPAVILLON



Gefördert durch die
Aktion
MENSCH





Programm

21. April

Kostenlos
Ohne
Anmeldung

- 16:00 - 17:00 "Schüttel deinen Speck" - Workout mit Brasils Daniela König **Geübte**
- 16:00 - 17:00 "Gehirn Fit"- Gedächtnistraining mit Bewegung Martina Geerds **Jedermann**
- 16:00 - 17:00 "Neurokinetik" - Sressabbau mit kleinen Bällen Martina Beck **Jedermann**
- 16:00 - 17:00 Kinderturnen "Outdoor" Muhammer Nacak, Stefan Rose **3 - 10 Jahre**
- 16:30 - 17:30 "Vom Walken zum Laufen" Wolfgang Gieck **Einsteiger**
- 17:30 - 18:30 "Entspannung und Achtsamkeit" Luitgart Pietsch **Jedermann**
- 17:00 - 17:45 "Wir wollen alle uneingeschränkt beweglich bleiben" Homeopathie für Fitness und gegen Verletzungen Vortrag von Annette Schroth - Heilpraktikerin

Getränke
und
Kleine Snacks

Im
Ostpavillon



Programm

22. April

Kostenlos
Ohne
Anmeldung

- 08:00 - 09:00 "Fit am Morgen" - Workout Martina Beck **Jedermann**
- 09:00 - 12:00 "Orientierungslauf" - 1 km - Freie Startzeit Annika Kotulla **Familien**
- 09:30 - 10:30 Tai Chu Chuan - Aktive Entspannung Miriam Frerichs **Jedermann**
- 10:00 - 11:00 "Sporteln mit Kind" - gerne mit Kinderwagen Svenja Prodinger-Pilipp **Familien**
- 11:00 - 12:00 "Kräuter sind stark" - Wirkung im Tee und Essen Vortrag von Miriam Frerichs - Heilpraktikerin
- 12:00 - 13:00 "Faszientraining" Martina Beck **Jedermann**
- 12:00 - 13:30 "Workout Walk" - Bewegt durch den Hofgarten Katrin Amberg **Geübte**

Getränke
und
Kleine Snacks

Im
Ostpavillon

