

IAKTIVOLL 3.0

Gesundheitssport Lewitz e.V.

Samstag 08. November 2025

in Banzkow



10.00 - 11.30 Uhr **KANTAERA®**

KANTAERA® - ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet. Es ist ein Wohlfühl-Training für alle Altersgruppen und Trainingszustände. **Das alles im 4/4 Takt.**

11.30 - 12.30 Uhr Mittagsimbiss



12.30 - 14.00 Uhr **SEN FI**

Sensual Fighting - ist ein Fitnessprogramm mit Kampfkunst-Elementen der Shaolinmönche aus Qigong und Kungfu sowie dem Haka, dem Kriegstanz der Maori. **Das alles im 3/4 Takt.**

- Hinweis:** Sportsachen, Turnschuhe, Wechselsachen, Handtuch und Getränk mitbringen
- Kosten:** 25 € / pro Person
- Adresse:** Sporthalle Banzkow, Plater Str. 14 in 19079 Banzkow
- Anmeldung:** Lewitz-reha@gmx.de oder 0173 7487774

Die Teilnahme an der öffentlichen Veranstaltung erklärt die Einwilligung von kollektiven Foto- und Filmaufnahmen.



Aktiv bleiben